

ЯН ШУЛЬЦ
ЕДІТА ІБЕРГУБЕР

ЛІКИ з Божої аптеки

Переклад з польської А.ВЛЯЗЛО

“Хіба не знаєте, що ви — храм Божий,
і що Дух Божий у вас перебуває?
Коли хтось зруйнує храм Божий,
Бог зруйнує того,
бо храм Божий святий,
а ним є ви”.

(І до Коринтян 3,16, 17)

МПП “Анфас”
Київ 1994

ВСТУП ДО УКРАЇНСЬКОГО ВИДАННЯ

З великим задоволенням пропонуємо нашим читачам перше видання книги "Ліки з Божої аптеки". Ця книга видавалась і перевидавалась по кілька разів в різних країнах світу. І не дивно, бо ж що може бути важливіше як утримання в належному стані здоров'я людини, попередження всіляких хвороб, а також їх лікування.

В наш час проблемами здоров'я займаються видатні вчені мужі від медицини, сотні тисяч лікарів і медсестер. Іноді вони, дійсно, звершують чудеса. Ми низько вклоняємося перед тими, хто вибрав щонайбільш гуманну професію, щоб таким чином допомагати страдаючому людству.

Не можу не згадати і про тих, хто спекулює на стражданнях і людському горі, на довірі хворих і їх близьких, хто береться лікувати не маючи на це ні права, ні хисту, ні покликання. Псевдолікування стало статтю їхнього доходу, немалих прибутків. До цієї категорії я відношу різного роду екстрасенсів, представників окультичних наук, хіромантів і чаклунів, які збирають сотні тисяч довірливих людей, жорстоко їх обманюють і грабують. В останній час така псевдомедицина стала модною. Яких тільки порад по лікуванню ви не зустрінете на полицях книжкових магазинів, або на столиках вуличних книгопродавців. Та не тільки розчарування, моральне пригнічення мають люди від таких "порад". Від такого "лікування", часто стан здоров'я їхнього погіршується, навіть настає смерть.

Книжка намагається доступною мовою відповісти на споконвічне питання "як зберегти здоров'я?"

Даються поради щодо правильного харчування, яке сприяє обміну речовин в організмі, узагальнюється світовий досвід

лікування натуральними ліками з "Божої аптеки"-матері природи, є рекомендації, як практично зарадити собі в разі захворювання; як провести весняно-омолоджувальний курс лікування; як провести водолікування за методами Кнейппа і Прістніца; яке самому вирощувати лікарські рослини. В книзі вміщені таблиці збору лікарських рослин, малюнки, порівняльні таблиці впливу рослин на різні органи людини.

Крім того книжка буде путівником для всіх, хто намагається утримати в гармонії душу й тіло до глибокої старості.

Церква Адвентистів сьомого дня надає величезного значення запобіганню хвороб людей та лікування їх, беручи на озброєння кращі досягнення класичної медицини. Адвентистські медичні центри відомі у всьому світі. Під егідою Церкви АСД успішно здійснюють свою роботу, несучи допомогу хворим, сотні поліклінік і шпиталів. Закладається надійний фундамент цієї благородної справи і в Україні. Чудові плани має недавно створена Асоціація адвентистських лікарів України (АМАУ).

Разом з тим пріоритетного значення Церква надає здоровому способу життя, утриманню від шкідливих звичок, таких як наркоманія, алкоголізм, табакокуріння та ін. Тут на ділі втілюється принцип: "краще попередити хворобу, ніж її лікувати". Всебічно здобуває підтримку вегетаріанська дієта. В запобіганні хвороб і їх лікуванні звертається велика увага на використання природних ресурсів: сонця, води, чистого повітря, а також цілющих властивостей різних рослин. Велике значення для здоров'я людей також має правильне дозування праці і відпочинок.

Запропонована читачеві книжка дає чудові поради про те, як за допомогою найпростіших і найдешевших засобів можна не тільки підтримати в належному стані здоров'я, але й лікувати найбільш поширені хвороби. Книжка стверджує, що кожна людина може стати лікарем для себе і своїх дітей. Ми глибоко переконані, що українське суспільство з вдячністю і зрозумінням прийме цю працю.

М.А.ЖУКАЛЮК,
Президент
Церкви Адвентистів сьомого дня
в Україні

Від авторів

"Траву для худоби вирощуєш
та зеленину для праці людини,
щоб хліб добувати з землі..."
(Книга Псалмів, 104:14)

Здоров'я є благословенням Божим і переважно залежить від нас самих — але ж, як його зберегти? З давніх-давен ставиться це питання. Скільки написано наукових дисертацій, проголошено рефератів, організовано конференцій та з'їздів на цю тему, — важко навіть осягнути! Однак думки щодо методів лікування розділилися. Існують загалом два напрями: медицина класична, яка застосовує хіміко-терапевтичні засоби, і медицина "природна" (фітотерапія), яка, що підказує і сама назва, черпає свої ліки з безмежної та різноманітної аптеки матері-природи, спираючись на прадавні біблійні засади. "... Немає нічого нового під сонцем", — читаємо в Біблії (Книга Екклезіяста, 1:9). Так, Біблія має рацію. Відходимо від законів природи і ... повертаємось до них знову, коли бачимо, що ігнорування ними не приносить нам користі.

Тим більше ми повинні цінувати зусилля тих людей, що своєю шляхетною працею хотіли вказати шлях повернення, а також збереження здоров'я людського організму. А на ту "стежку здоров'я" вказували як люди світські, так і духовні особи.

Зокрема, у минулому сторіччі вдосконалювалися способи лікування, стали відомими імена Фельке, Ганеманна, Прістніца, Кнейппа. Ці імена тепер відомі кожному європейцеві. Америка мала своїх прихильників "натуральної медицини", там набула розголосу діяльність Джеймса Джексона, доктора Келлога та ін. Це була не тільки профілактична медицина, котрої нам так бракує нині, медицина слугувала доречною порадою у стражданнях тілесних і духовних.

Належало б також згадати Елен Уайт, одну з засновниць Церкви християн-Адвентистів сьомого дня. Пророка посланниця Божя, Е.Уайт понад 70 років помагала людям словом і ділом, радила, остерігала від небезпеки. Передбачення, що дав їй Бог у 1851 р., мало на меті вказати сучасному людству дорогу до віри, "раз дану святим" (Послання апостола Юди, 3), а також пролити світло на забутий заповіт здоров'я, вміщений у Святому Письмі. В її

численних працях досліджені духовні, релігійні та оздоровчі чинники. Зі смертю Е.Уайт у 1915 р. діяльність Духа Пророцтва не закінчилася у церкві останку, вона триває.

Останнім часом лікування травами у поєднанні з раціональним харчуванням відродилося і поширилося у всьому світі. В Польщі воно також переживає свій Ренесанс, хоча ще до недавня зневажливо говорили про лікарів, котрі практикували лікування травами, а книжки, написані ними, рідко знаходили видавців. Однак, незважаючи на це, "травники" користувалися пошаною і мали попит в народі, нерідко треба було вистояти в черзі кілька днів, щоб потрапити до "знахаря". Це пояснюється просто: тераневтичні методи не дали бажаних результатів. Натомість шлях до значних ефектів виявився дуже простим: повернення до первісних форм харчування — до рослинної їжі (сирих салатів, овочів і фруктів), молока і молочних продуктів. Таким чином, була зроблена спроба повернутися до створення біологічної рівноваги, втраченої внаслідок впровадження "цивілізованого" меню, позбавленого натуральних продуктів, що, головним чином, вивільнює хворобливі процеси в організмі. В цій, власне, системі полягає весь секрет успіху лікарів-"природників".

Лікування травами та дієтичне харчування знайшли собі права громадянства в науковій медицині, а період занедбання рослинних ліків на початку ХХ ст. був зумовлений інтенсивним розвитком хімії та фармакології. Хімізація у медицині призвела до відмови від натуральних ліків. Тим більше слід цінувати зусилля тих, котрі прагнуть повернути до скарбниці медицини методи лікування, випробовані тисячоліттями.

У наші часи в свідомості людства настає перелом, народжується новий погляд на давні, здавалося б, примітивні знання. Навіть Всесвітня організація здоров'я пропонує ширше застосовувати народні методи лікування, але досі ставляться перепони між "науковим" і нібито "ненауковим" лікуванням хвороби. Однак чимало документованих наукових догматів з перебігом часу відкидаються як помилкові, і скільки з них пішло в небуття! Тому не дивно, що стільки хворих шукають допомоги в лікарів, які використовують природні методи лікування, котрі впливають на весь організм одночасно. При цьому однією з основних засад є: поєднання правильного харчування з дотриманням відповідного співвідношення між сном і працею. До цього

слід додати душевний спокій, підтриманий позитивним настроєм до життя, достатню кількість руху... Одним словом, здоров'я — це піклування про чистоту тіла і душі!

Мета цієї книги — вказати найпростіший та найнебезпечніший шлях до здоров'я, на який може вийти кожен. Ми спиралися не тільки на власний досвід, а й на перевірені, запозичені факти із зарубіжної та вітчизняної літератури.

Опрацювання даної теми не було легким завданням, але нам допоміг Бог, скеровуючи думки у відповідному напрямі — і за це Йому щира подяка. Чимала в цьому заслуга також наших клієнтів, котрі під час моєї довголітньої праці в зільських крамницях заохочували нас до узагальнення у формі книги мого багаторічного досвіду в цій галузі. Дана книга не позбавлена недоробок, може й недоліків, вона не в науковим трактатом, однак написана простою, доступною мовою. Ми були б раді, якби ця праця спонукала читачів до роздумів. Залишаємо за читачем право поміркувати над описаними тут проблемами здоров'я так само, як і над вільним вибором щоденного меню. Але нагадаємо, що значно легше запобігти хвороби, ніж їївилікувати.

У частині першій стисло згадані санітарно-гігієнічні рекомендації, вміщені у Святому Письмі. Короткий нарис охоплює період від стародавніх часів до сьогодення.

Матеріал, вміщений у частині другій, підказує, як зберегти здоров'я.

У частині третій подані перевірені протягом більш як 30-річної лікарської практики рецепти і рекомендації. Вважаємо, що лікувати необхідно весь організм, а передусім усунути причину хвороби. І тому завжди рекомендуємо лікування травами у поєднанні з відповідною дієтою, дотримуючись принципу: "Чим в печі палиш, такий піде дим..." Дієтичні рекомендації ґрунтуються переважно на методах, застосованих відомими лікарями Бірхер-Беннером і Ваерлендом. Хто хоче харчуватися за системою цих реформаторів, повинен відмовитися від м'яса, ковбаси, риби, кави, шоколаду, алкоголю, тютюну.

У частині четвертій — подаються практичні поради, видобуті з "потайної шухлядки матері-природи". Ми намагалися дослідити лікувальні властивості багатьох рослин, які часом і не зустрічаються в популярних виданнях з цієї тематики.

Рецепти та поради, як провести курс весняно-омолоджуючої терапії, читач знайде в частині п'ятій.

У частині шостій ми висвітлюємо загальні основи водолікування, його забуті, але результативні способи, особливо при різних запальних процесах.

Матеріал частини сьомої вказує на конкретні "стежки здоров'я" без довгої трати часу.

Отож, передаємо до рук читачів працю, що має не тільки нести допомогу всім, хто її потребує, а й бути дороговказом для тих, хто прагне утримати тіло й душу в справності та гармонії до глибокої старості.

Автори щиро вдячні всім людям доброї волі, причетним до виходу в світ цього видання.

Частина I

ЛЮДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я КРІЗЬ ПРИЗМУ ІСТОРІЇ

1. Здоров'я в часі та просторі — Вавілон, Ассірія, Єгипет, Ізраїль, Греція

Історія медицини яскраво свідчить про те, як саме внаслідок народних методів з найдавніших часів до наших днів сформувалась сучасна наукова медицина.

Історію медицини можна розділити на інстинктивну, магічну, духовну, народну, практичну і наукову.

Найдавніші джерела з історії людства говорять про те, що найкращим учителем тих, хто хотів присвятити себе допомозі людям чи лікуванню близьких, була сама природа — спостереження за нею та життям звірів. Первісні люди, споживаючи рослини, досконало ознайомилися з їхніми харчовими та лікувальними властивостями. Досвід лікування травами і рослинами переходив від покоління до покоління протягом тисячоліть. Багато лікувальних засобів, що застосовувалися віками, дійшли до нас у так званій народній медицині, а багато з них використовує і медицина наукова. Деяким відомостям щодо лікувальних можливостей рослин і терапевтичних способів налічується понад 4000 років. Наприклад, відомі були охолодження і зігрівання, натирання, очищення, пускання крові. Рослинні засоби застосовувались у вигляді компресів, примочок, інгаляцій і т.п. Так, сік чистотіла застосовувався при хворобі очей, часник служив проти інфекцій. З давніх-давен вживалися з лікувальними цілями льяне насіння, мак, м'ята, ялівець, ромашка, полин та багато інших рослин.

В міру розвитку науки пізнавалися нові лікувальні властивості рослин, а лікування хворих удосконалювалося.

Найстаріша "фармакологія" походить з Вавілону — країни, розташованої у межиріччі Тігру та Єфрату, населеного в той час шумерами. Це були первісні мешканці Месопотамії, культура яких мала великий вплив на ассірійців та вавілонян. Пізніше шумери були підкорені семітами. Найдавнішим медичним документом, що зберігся від того періоду, є, безумовно, глиняна клинописна табличка з Ніпура — своєрідний підручник шумерського лікаря, відомий під назвою "Vademecum" і розшифрований у 1953 р. З нього ми дізнаємося, що під кінець III тисячоліття до н. Хр. в лікуванні користувалися такими субстанціями, як, наприклад, кора і смола дерев, рослинна олія та річковий намул у вигляді порошку.

Згадуються мінеральні ліки, зокрема сіль (хлористий натрій), селітра та різні суміші з лугів.

Кодекс царя Хаммурапі, який є збіркою законів і наказів для лікарів (цілительів) XVIII ст. до н. Хр., свідчить, що спеціальність лікаря існувала уже в стародавньому Вавілоні. Вавілоняни та ассірійці вважали, що хвороби викликають злі духи — демони. Від тих вірувань вавілонян тягнуться різні пересуди аж до сьогоднішніх часів.

У лікуванні поряд із зіллям користувалися оліями та водою. Адже водолікування бере свої початки в Месопотамії — у колиці цивілізації!

Єгипетському вченому, якого греки називали Гермесом, приписують упорядкування у 42 книжках усіх знань стародавнього Єгипту в галузі анатомії, бельзамування трупів, фармакології та хвороб загалом.

Медичним знанням у стародавньому Єгипті надавали виняткового значення. Досягнуто досконалості при бельзамуванні померлих, сподіваючись таким чином забезпечити їм безсмертя. Із папірусів Еберса, знайдених археологами, можна дійти висновку про досить високий рівень науки — як медичної, так і фітотерапії. Ці папіруси містять близько 900 рецептів різних ліків, 877 вказівок лікування ран і тілесних недугів.

Єгиптяни страждали багатьма хворобами. Зокрема, з метою запобігання їм рекомендовано якнайчастіше застосування клізми, потогінні та сечогінні засоби. З профілактичною метою пили фільтровану воду, як тільки став відомий спосіб перенесення деяких інфекційних хвороб, наприклад, дизентерії.

Коли єврейський народ був у єгипетській неволі, його принципи гігієни поширилися в цій країні, законом було запроваджено загальний обов'язок дотримання деяких гігієнічних правил.

Отже, не євреї вчилися основ гігієни в єгиптян, а навпаки! Звичайно, медицина Ізраїля запозичила чимало лікувальних досягнень стародавнього Єгипту, але євреї надавали великого значення поєднанню чистоти безпосередньо з побожністю, мали власні рецепти щодо приготування страв, пропагували поміркованість в їжі, споживанні вина, уникали контактів з хворими.

Коли Мойсей за наказом Єгови вивів свій народ з Єгипту, він отримав від Бога і розпорядження з наступною обіцячкою: "Коли дійсно будеш ти слухати голосу Господа, Бога твого, і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, і будеш виконувати всі постанови Його, то всю хворобу,

що Я поклав був на Єгипет, не покладу на тебе, бо Я — Господь, Лікар твій!" (Вихід, 15:26).

Яка чудова обіцянка для ізраїльтян — народу вибраного! Бог дав їм обіцянку позбавлення від єгипетських хвороб. Як свідчать деякі папіруси, знайдені біля забальзованих тіл, та прочитані археологами описи хвороб, у тогочасному Єгипті найбільшого поширення набули захворювання очей, шкіри, кишечника. Дуже дошкуляли паразити.

Мойсей, що вчився при дворі фараона, був ознайомлений із стародавніми медичними знаннями, ... однак не користувався жодним "таємним" рецептом єгиптян, котрі, як відомо з описання історика Геродота, великою мірою спиралися в лікуванні на чорнокнижництво і магію. Мойсей передусім покладався на волю Бога. Чимало на цю тему можемо довідатися із Старого Заповіту.

Санітарно-гігієнічні правила, що містяться в Біблії, не мали виключно релігійного значення. Заборона споживання певних видів м'яса, що названі в Біблії "нечистими", знайшла повне підтвердження у сучасній науці. Про надання великої ваги дієті свідчить один із тогочасних афоризмів: "Якщо можешвилікувати хворого дієтою або ліками — вибери дієту".

Бог надав рослинам лікарських властивостей, про що свідчать тексти Святого Письма. Іжею для людини повинні бути передусім "плоди рільництва" (Буття, 3:18). Так само інструкції щодо ізоляції інфекційних хворих, усунення нечистот мають свої підтвердження в Біблії.

Греція — батьківщина "батька медицини" Гіппократа з Кос, котрий жив у V—IV ст. до н. Хр. Він написав славетний твір "Corpus Hippocraticum", в якому серед інших методів приділяв велику увагу лікуванню травами та дієті. Гіппократ вважав також, що чимале значення для здоров'я мають ґрунт, вода і повітря. Гіппократ дуже часто поєднував дієту з водяними ваннами, а діагнози ставив на підставі безпосереднього огляду хворого. Це власне він перетворив медицину із "штукарства" в науку. Непримирний ворог лікарської школи в Кніді (Мала Азія), котра рекомендувала лікування виключно хворого органу, Гіппократ відстоював власну позицію: належить лікувати не хворобу, а її причину і саму людину. Хворобу він розглядав як результат порушення біологічної рівноваги організму, що настала через дію шкідливих чинників, з якими він нещадно боротьбу. Гіппократ також проголосив правило лікарської таємниці. Більшість його поглядів живуть до сьогодні.

Медицина стародавніх римлян виникла під впливом медичних знань етрусків, котрі мали свою державу на Апеннінському

півострові. Медицина етрусків спиралася передусім на застосування натуральних лікувальних засобів — на траві.

У Римській державі лікування розвинулось лише в I ст. до н. Хр. Лікарями римлян були спочатку грецькі невідьники. Тільки занепад державності греків і завоювання їхньої території римлянами спричинилося до “змішування” медичних наук приїжджими з Греції філософами і лікарями. Одним з них був грек Асклепій (125—56 рр. до н. Хр.). Він заклав основи науки про атоми. Асклепій вважав, що життя — це рух атомів, котрі живлять і утворюють матерію. Хворих лікував гідротерапією; застосовував також кліматичне лікування і часті клізми. Належить згадати видатного вченого Плінія Старшого. Написана ним “Історія природознавства” протягом віків залишалася авторитетним дослідженням для природознавців, вчених і лікарів, важливим джерелом пізнання народної медицини. Книги 20—27 цього твору описують рослини та їхнє застосування у лікуванні.

В цей період створена ботанічно-фармакологічна праця “De medicinali materia”. Її автором був відомий лікар римського війська часів імператора Нерона Діскурід, котрий описав у своїх книгах близько 600 рослин, подаючи їхні назви, спосіб виготовлення ліків, дозування та дію.

Найбільшим після Гіппократа лікарем і “реформатором” медицини стародавнього світу був К.Гален. Його вчення проіснувало до XVIII ст. Медичні погляди Галена просякнуті християнською філософією. Він розглядав людину як “чудову машину”, яка не могла б виникнути внаслідок простого поєднання атомів. На його думку, Творцем міг бути тільки “Вищий Розум”, що керує Всесвітом — Бог.

Усупереч вченню Платона про три людські душі, Гален стверджував, що людина посідає тільки одну душу, яка перебуває в крові та є носієм життєвої сили. Коли виникає розлад між тілом і душею, з’являються хвороби. Терапія Галена ґрунтувалася на вживанні багатьох ліків рослинного походження — у вигляді наливки, відварів і витяжок. Методи їхнього застосування і латинська термінологія збереглися в фармакології донині, а в лікарському світі відомі галенові препарати — класичні рослинні ліки.

Після Гіппократа Гален був останнім великим представником періоду розквіту медицини в Європі. Після його смерті на зламі III ст. після Н. Хр. його вчення поступово забулося.

2. Від Середньовіччя до нового часу

Період Раннього Середньовіччя характеризувався певним “застоєм” у сфері медичних знань.

Разом з епохою феодалізму і розпадом невідьництва стався занепад у рільництві, ремісництві, а також у розвитку науки. Тільки в XI ст. намітилися певні зрушення у розвитку медицини. Біля колиски культурного і наукового життя стало духовенство. Воно володіло мистецтвом читання і писання. У бібліотеках монастирів збереглися письмові залишки досягнень античного світу, і це сприяло виникненню “монастирської медицини”.

Монахам рекомендовано було студіювати твори Гіппократа, Діскуріда і Галена, збиралися відомості про народні засоби лікування. Церква звернулася до багатющого досвіду попередніх поколінь. Так розвивалася монастирська фармацевтика.

Хроніка подає, що в XII і XV ст. н.е. одна четверта населення землі загинула від так званої “моривиці”. Нікому в той час не спало на думку, що причиною цього може бути відсутність гігієни в поселеннях і садибах. Просто люди забули про старі гігієнічні накази, записані у Святому Письмі. Ніхто навіть не наважувався нагадати про забуту Біблію, бо церква суворо переслідувала усіх, хто наважувався читати її.

Під впливом масової трагедії почався гарячковий пошук “філософського каменя”, “квінтесенції” та ін. Аж зненацька з’явилася талановита людина Т.Гогенгейм (1493—1541). Він започаткував нову еру в лікуванні, застосовуючи у своїй терапії дієту і свіже повітря, водолікування, натуральні допомоги хворим, звернув увагу на спокій. Гогенгейм знав надійні способи лікування травами, зокрема застосовував суміші рослин — часом кільканадцять компонентів. Він також запровадив незнане до того часу дозування ліків.

Можна з певністю сказати, що то був перший фармацевт, який поєднував рослини з хімічними препаратами, використовував так звану “квінтесенцію”, відібрану хімічним способом з рослин у вигляді активних часток.

Із винаходом друкарства медичні знання стали популяризуватися. Для лікарів друкували спеціальні книжки про корисні властивості рослин. Першою книжкою такого типу, своєрідним підручником став “Herbarium” А.Платоніка, а 1485 р. німецькою мовою видано книгу про лікарські рослини — “Herbarius”.

Перші книжки з ботаніки видавали латиною, пізніше їх перекладали мовами багатьох народів. З розвитком книговидавничої справи книжки вдосконалювалися, оздоблювалися малюн-

ками. Таким чином, в середині XVI ст. лікарські рослини вперше в малюнках і з науковим описом, представлено громадськості. Медицина XVI-XVII ст. ґрунтувалася, головним чином, на рослинних ліках і малочисельних хімічних препаратах. Розквіт натуралістичної медицини тривав до XVIII ст.

У другій половині XIX ст. цей розвиток припинився. Почався період перших синтезів органічних речовин і препаратів, отриманих виключно в лабораторіях. Вони поступово відтісняли з аптечних полиць рослинні ліки. Перемога хімії, здавалося, назавжди усуне рослини з терапії. Але так не сталося. Саме на цей період припадає діяльність Яна Себастьяна Кнейппа (1821—1897), духовної особи, лікаря-натураліста. Дякуючи йому, не забута давня практика, переказана від покоління до покоління. Він повернув з мороку забуття гідротерапію та лікування травами. Саме Кнейппу ми завдячуємо поверненням до лікувальної гімнастики та дієти.

До наших часів проіснували ці два напрями: медицина алопатична, способи лікування котрої базуються переважно на синтетичних ліках, і медицина натуралістична, що запозичає свої ліки з живої природи — “Божої аптеки”.

У Польщі перший твір натуралістичної медицини видано 1534 р. Він написаний Стефаном із Кобуліна, званого Стефанком, або Фалімежем. Серед найбільш відомих слід назвати “Гербаж” Мартина Сенніка, виданий 1568 р. У 1777—1786 рр. священник Кжиштоф Клюк опублікував “Словник рослинний” та кілька інших творів.

Однак, як вже зазначалося, внаслідок впровадження хіміко-терапевтичних засобів в середині XIX ст. занепав інтерес до натуралістичної медицини. У Польщі лікування рослинами відродив у повоєнний період професор Ян Мушинський (1884—1957), дослідження якого є цінним набутком у цій галузі.

3. Сучасність і ... нічого нового під сонцем

Коли переглядаємо історію людства, то із здивуванням спостерігаємо, що протягом тисячоліть при досить високому творчому розвитку людської думки, порівняно мало зроблено у боротьбі з хворобами. Сучасна медицина вражає величезним різноманіттям лікувальних засобів — антибактеріальних, стимулюючих і регулюючих, але при цьому не в змозі вийти переможницею у боротьбі за здоров'я людини. На шляху до цієї перемоги з'явився неосяжний мур. Ми маємо на увазі технічний прогрес, котрий своїми смертоносними щупальцями охопив цілий світ, отруюючи повітря,

води і ґрунт. Сучасна самовбивча цивілізація безжалісно нищить природне середовище, підрізуючи “корінь” життєдайної природи.

Внаслідок страшеного самознищення медицина знову стала на роздоріжжі, ставлячи собі запитання, чим збороти хвороби, що множаться в отруєному середовищі. Отож, привидимось до цієї проблеми ближче. Чи не відчувається у медицині нашої доби потяг до періоду древніх, зацікавленість сучасної науки терапевтичними і фітотерапевтичними знаннями, переказаними від покоління до покоління?

Доказом цього можуть бути численні книжки, що з'являються на видавничому ринку з питань траво- і водолікування, дієтичного харчування. Ці дослідження ще недавно не могли зайти собі видавців, бо їх вважали “джерелами шарлатанства” і “бабським знахарством”. Людина, звертаючись до цих видань, насправді не завжди має намір лікуватися самостійно, лише хоче довідатися з них, що саме в разі потреби може дати їй “Божя аптека” і які оздоровчі субстанції можна з неї запозичити. У найстарішій книзі світу — Біблії читаємо, що коли Бог створив небо й землю, то Він віддав землю у володіння людям: “Оце дав я вам усяку ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, — нехай буде на їжу це вам!” (Буття, 1:29).

Сучасний інтенсивний розвиток хімізації призвів до того, що хіміотерапія посіла чільне місце і відсунула в тінь природні засоби лікування — рослини. Але на практиці виявилось: більшість синтетичних ліків справляють побічні дії на організм людини. Медична статистика фіксує щораз більше запалень та інших неприємних наслідків після лікування хімічними препаратами. Тому рослини поступово повертають собі нашу прихильність. Зараз цілий світ звертається за здоров'ям до “Божої аптеки”, зрадженої нами. З якою погордою шельмувалися люди, що займалися лікуванням рослинами, тобто природолічництвом! Але народна медицина така ж давня, як і саме людство.

Зараз у спеціально обладнаних лабораторіях вчені виділяють субстанції з рослин, для розпізнання таємниць їхнього хімічного вмісту і визначення лікувальних властивостей. Препарати, виготовлені з рослин, навіть сьогодні — в добу отруєного природного середовища — є найнебезпечнішими і рідко викликають побічні дії. За останні роки 40% фармацевтичних препаратів продуковані з рослинної сировини, а їх участь у лікуванні серцевих, судинних, нервових, шлунково-кишкових, печінкових і ниркових захворювань становить 80—90%.

З одного боку чимало зусиль людина докладає в напрямку повернення до природи. Одначе, не може бути й мови про повернення природи до стану, що передував так званій “цивілізації останнього сторіччя”.

Забруднення повітря, води і ґрунту позначається на продуктах харчування людини. Тому стараймося, по можливості, — з лікувальною і профілактичною метою, — користуватися продуктами, вирощеними на ґрунтах, якнайменше оброблених штучними добривами, бо вони містять найбільше біочасток. Біочастки можемо отримувати з цілих зернят збіжжя (разовий хліб) і з усіх продуктів харчування, не оброблених хімічно.

Частина II

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

1. Християнська поміркованість у світлі рекомендацій Елен Уайт

XIX ст. не тільки принесло світові справжній “інформаційний вибух” у різних галузях науки, а й спричинилося до певної ревізії поглядів у багатьох напрямках. Одним словом, повіяв свіжий вітер “весни народів”. Філософи і науковці твердили, що настав так званий “Золотий вік”.

На цьому тлі визначилися дві течії:

— повернення до натуралістичної медицини;

— повернення до прахристиянських наук.

Вони переслідували одну мету: звільнитися від усього, що шкодить душі й тілу. Рух повернення до прахристиянських наук сягав часів Реформації. Заклик доктора Мартина Лютера “Я відвалив один камінь, а ви відваліть решту...” почули не тільки на європейському континенті, а й за океаном — в релігійних колах Адвентистів США. На чолі цього руху стала Елен Уайт. Вона звернула увагу релігійного світу на радісну новину появи трьох ангелів. Е.Уайт пропалагувала засади здорового способу життя, котрими досі керуються Адвентисти сьомого дня. Ці засади ґрунтуються на старих біблійних канонах. Е.Уайт пов'язала в єдину логічну цілість дві споріднені між собою галузі знань: релігію і медицину. Бог покликав її до особливої служби, щедро обдарувавши при цьому Свою посланницю виключними дарами. Завдячуючи Духові Пророцтва, Е.Уайт мала величезний вплив безпосередньо на розвиток виховної, оздоровчої та видавничої діяльності Церкви Адвентистів сьомого дня, а посередньо — на великі спільноти людей у всьому світі. Вона також звернула увагу на

потребу загальної релігійної культури, важливу роль психічної культури як могутнього і безпосереднього чинника людського щастя.

Глибоке вивчення Біблії разом з даним їй даром бачення спричинилися до підготовки нею лекцій на тему здорового способу життя і впровадження в дію оздоровчих засад. Спираючись на рекомендації із Святого Письма, Е.Уайт закликала своїх слухачів до поміркованості в їжі та питті, рекомендувала раціональне харчування, пропонувала чергувати працю з відпочинком, остерігатися споживання кави, чаю, алкоголю та куріння тютюну. Вона радила довше бувати на свіжому повітрі, користуючись сонцем і чистою водою, займатися гімнастикою. Християнин не повинен обмежуватися лише молитвою до Бога, просячи в Нього здоров'я. Свої прохання слід підкріплювати правильною дієтою, таким чином легше нав'язати контакт із рятівною силою Святого Духа. Людське тіло й дух становлять нерозривну єдність і пов'язані тісно між собою. “У здоровому тілі — здоровий дух” — в цьому прислів'ї закладена велика рація і народна мудрість.

Мабуть, не всі християни знають, що Біблія називає людське тіло “храмом Божим”, тому всякі шкідливі вчинки щодо власного, а також чужого тіла гостро засуджуються у Святому Письмі: “Чи не знаєте ви, що ви — Божий храм, і дух Божий у вас пробуває? Як хто нівечить Божого храму, того знівечить Бог, бо храм Божий святий, а храм той — то ви!” (Перше послання апостола Павла до Коринтян, 3,16,17). І далі читаємо: “Хіба ви не знаєте, що ваше тіло — то храм Духа Святого, що живе в вас, якого від Бога ви маєте, і ви не свої? Бо дорого куплені ви. Отож прославляйте Бога в тілі своєму та в душі своєму, що Божі вони!” (Перше послання апостола Павла до Коринтян, 6,19,20).

А цар Давид прославляє в своїх псалмах Господню землю: “Господня є земля, її повнота, вселенна та її мешканці. Бо Він на морях заснував її, і утвердив її на ріках” (Псал, 24,1—2). У світі цих та багатьох інших подібних висловлювань із Святого Письма впливає логічний висновок: оскільки Бог є Творцем і Паном такої чудової і складної живої істоти, якою є людина, і присутній і ній, то Бог найкраще знає засади властивого їй функціонування. А засади, котрими створені Богом живі істоти повинні керуватися, вміщені у так званому “Кодексі поведінки”, тобто в Біблії. Тому кожен християнин мусить їх знати.

Святе Письмо визначило співвідношення між характером харчування, кількістю спожитих харчів і духовним життям людини. Коли народ ізраїльський ішов з Єгипту до землі обіцяної, тоді Господь Бог прагнув розвинути в ньому багате духовне і моральне

життя, гідне дітей Божих. Мораль вибраного народу, спочатку не перевищуючи рівня моральності інших народів, мала стати зовсім іншою. Щоб досягнути цієї мети, Бог піддав ізраїльський народ певним випробуванням. Важлива роль, зокрема, належала безм'ясній дієті. Манна небесна стала їжею, що приносить здоров'я, силу і витриманість, при цьому розум ізраїльтян більше піддавався Божій волі.

Святе Письмо дає нам чимало прикладів, коли дієтичне харчування мало великий вплив на здоров'я, фізичну міць та шляхетність людини. Цар Соломон, котрий досі має славу великого мудреця, писав: "Не бувай серед тих, що впиваються вином або обжиряються м'ясом". Прикладом може служити Даніїл і його три приятелі. Мешкаючи при дворі царя Навуходоносора, вони не вживали страви із царського столу, а харчувалися овочами і водою. "Виявилось, що виглядали краще і були міцніші тілом від усіх молодиків, що їли страви з царського столу... Цар розмовляв з ними, і не можна було знайти серед усіх нікого, щоб зрівнялися з Даніїлом і його друзями. Почали виконувати службу при царі. В усіх справах, які вимагали мудрості та розторопності, що ставилися їм царем, виявлялися десятикратно ліпші, ніж у викладачів снів і ворожбитів у цілому його царстві" (Дан. 1,12—20).

Святе Письмо не забороняє вживати м'ясо і класифікує його як "чисте", що дозволяється, і "нечисте", що забороняється до житку (Мойс. 11,1—23).

Однак, алкоголь і надуживання м'яса погано впливають як на духовне, так і на фізичне життя людини. Ісус Христос також застерігає своїх учнів від того, що призводить до зубожіння: "Зважайте на самих себе, щоб часом серця ваші не обтяжилися обжорством, пияцтвом та життєвими клопотами, і щоб той день не впав на вас зненацька, немов сітка, бо він прийде на всіх, які живуть на поверхні всієї землі. Будьте чуйні, отже, і кожного часу моліться, щоб мати змогу уникнути всього того, що має збутися, і стати перед Чоловічим Сином" (Євангеліє від Луки. 21,34—36).

Чекаючи благословенного другого приходу Господа нашого Ісуса Христа, ми повинні прагнути до досконалості, зокрема до поміркованості у харчуванні. Якщо раціонально харчуватися (їсти і пити), тоді кров утримується в чистоті, а отже, і мозок буде правильно жити. Приблизно так міркувала Е.Уайт. Зважаючи на те, що ці думки висловлювалися на зламі XIX і XX ст.ст., коли мало було відомо про засади оздоровлення, про причини виникнення хвороб та їхнє лікування, ці слова сприймалися як сенсація. Адже лікування в ті часи передбачало передусім пускан-

ня крові та хіміотерапію. Хоча й у ті часи існували "медичні школи", але справжньої науки в них було мало. Зanedбаною галуззю науки залишалася гігієна. Люди вважали, що свіже повітря, особливо вночі, шкідливе для здоров'я, уникали сонця і купання, мало знали про раціональне харчування. Простолюдники їли багато свинини, зокрема хліб з салом. І все ж серед усього цього були почуті голоси здорового глузду, що закликали до черпання здоров'я із природних джерел. Одним з них був голос Е.Уайт, котра вбачала велику небезпеку в відступі від природного способу лікування. Через хворобливість вона не здобула спеціальної освіти, але внаслідок Божого дару — Духу Пророцтва і передбачення — зуміла правильно оцінити багато справ, зокрема у галузі здорового способу життя. Е.Уайт залишила після себе близько 50 книг.

Через Е.Уайт Бог подав Адвентистам вказівки щодо деяких основних засад здорового способу життя. Зокрема, у 1863 р. під час вечірньої молитви разом з її чоловіком Джеймсом Уайтом і родиною Гілліард Бог дав їй видіння, наскільки важливою умовою є поміркованість в їжі, питті, праці, відпочинку, а також застосуванні ліків.

У Святий вечір 1865 р. під час молитви Е.Уайт мала ще одне відкриття, яке повинно було змінити спосіб життя християн. Вказано їй, що адвентисти повинні більше уваги подавати здоровому харчуванню, гігієні і застосовувати переважно натуральні засоби лікування. Засоби і накази повторилися через 18 місяців, і Е.Уайт дійшла висновку, що "науку здоров'я" слід поєднати з релігійною практикою так, як поєднується у людському тілі рука і плече. Крім цього, Е.Уайт отримала вказівку: Адвентисти повинні мати власні лікарні та санаторії, де можна не тільки лікувати хворих, а й уберегтися від занедужання.

Отримані через Е.Уайт бачення спрямували церкву на поглиблене студювання Святого Письма, на проведення санітарної реформи, яка ґрунтується на забутих сучасних християнами біблійних істинах.

Весною 1866 р. Генеральна Конференція Церкви Адвентистів сьомого дня затвердила цю санітарну реформу. Друкувалися публікації з цієї теми, в Мічігані засновано перший в історії медицини санаторій-лікарню з обов'язковим ретельним дотриманням гідротерапії, дієти і лікувальної гімнастики, розвинулося виробництво екологічно чистих продуктів харчування. А в 1913 р. засновано першу адвентистську лікарську школу з 4-річним терміном навчання. Нині церква Адвентистів сьомого дня має пункти служби здоров'я по цілому світу. В них працює понад

22000 чоловік. Церква утримує 153 санаторії, 266 амбулаторій та лікарень, надаючи медичну допомогу в них близько 7 мільйонів чоловік щорічно.

У 1897 р. лікар-адвентист Джон Г.Келлог публічно освідчив: "Слід вважати це за річ незвичайну, котра засвідчує незаперечно Божу опіку й керівництво, що серед склупочення суперечливих наук особа, яка не претендує на вченість, глибокі знання чи ерудицію, зуміла виробити із маси помилкових ідей збір гігієнічних принципів — настільки гармонійних, розумових і правильних, що ніякі дискусії, спеціальні дослідження, відкриття і свідчення протягом чверті сторіччя не спростували жодного з них, а тільки послужили їхньому зміцненню". Дійсно, минуло понад 100 років, а вчення Е.Уайт не втратило своєї актуальності, більше того — знаходить підтвердження в новітніх наукових дослідженнях, випереджає нові відкриття у галузі медицини.

2. Сім принципів здоров'я

Над дверима всіх осередків здоров'я загальноосвітніх шкіл, на залізничних станціях і перехрестях повинно висіти гасло такого змісту: "Усуньмо хибний спосіб життя — і хвороби зникнуть самі".

Іншими словами, коли ми зрозуміємо власні помилки і виправимо їх, зникне все те, що називається хворобами.

Досі причину хвороб шукали скрізь, лише не в способі життя. Віками лікарі вважали, що причини хвороб слід шукати в людському тілі і навіть сьогодні вірять у цей "догмат", тому обстеження хворого обмежується переважно обслідуванням його організму, пошуками вад в органах, в порушенні їхнього функціонування. Лікарів загалом не турбує, як живе хворий, як його звички, що він їсть і п'є, які стимулюючі засоби вживає, в якій кількості тощо.

Все це згідно з загальноприйнятим статусом лікаря відіграє другорядну роль або не має значення. Лише після відкриття бактерій вперше в історії медицини увага лікарів була звернута до причини хвороби. Ними були бактерії, що атакують організм зсередини і викликають запальні процеси. Тоді власне й розпочався наступ на мікроорганізми. "Знешкодуйте бактерії" — стало гаслом усіх науковців і лікарів. Вони вірили, що вистачить лише знайти засіб знищення цих "непрощених гостей" (шкідливі бактерії) і життя людей на землі відразу стане ідеальним.

Так, вчені давно замислювалися над причиною виникнення хвороби бері-бері, поширеної серед народів Азії, які споживали багато рису. Даремно силувалися знайти збудника цієї хвороби

коли раптом із здивуванням довели, що хвороба виникає на фоні нестачі вітамінів. Новий метод обкорування рису знімав багатий вітамінами шар зерна. Це відкриття сприяло тому, що вчені зайнялися ґрунтовним вивченням вітамінів. Виявилось, це необхідні ті важливі чинники, через брак яких людський організм не може нормально функціонувати.

Отже, знову звернули увагу на зовнішні чинники. Причину хвороби знайдено у способі харчування! Джерелом захворювань може бути неправильне харчування. Одним з доказів цієї тези є такий промовистий факт. У Центральній Азії на відрогах Гімалайських гір живе в цілковитій ізоляції від решти світу народність — гунзукути, яка не знає хвороб сучасної цивілізації. Такому гідному задрощів стану цей люд завдячує виключно власному способу життя, якому підпорядковані його звичаї та особливості харчування. Відкривач цієї народності М.Каррісон, лікар зі світовою славою і колишній працівник Інституту Пастера, довів, що молочно-рослинна дієта є найздоровішою, вона знімає емоційне напруження і сприяє розвитку духовних здібностей в протилежність м'ясній дієті, котра збуджує і породжує неспокій.

Щоб позбутися наших недуг, ми повинні дотримуватися семи основних принципів.

ПРИНЦИП 1. Уникай вживання продуктів, що порушують обмін речовин та психо-фізичну рівновагу.

До таких продуктів належать кава, тютюн, алкоголь, рафінований цукор, продуктові замітники, консерви і подібні штучні сурогати, які урізноманітнюють наше харчування, але приносять більше шкоди, ніж спожитку. Щодо кави і чаю, то в певних випадках вони можуть служити виключно як ліки для підвищення артеріального тиску. Найбільшою помилкою треба вважати віру в те, що добре самопочуття і приплив фізичної сили відбувається завдяки вживанню згаданих вище продуктів. Вони діють як батіг на коня, але батіг коневі шкодить менше, ніж людині нікотин, кофеїн, солодощі, алкоголь, збуджуючі ліки тощо. Послідовне вилучення із споживання згаданих продуктів повертає життєву активність, добрий настрій поступово займає місце поганого самопочуття і пригнічення.

Е.Уайт також впевнено висловлювалася проти споживання шкідливих продуктів, хоча їхня шкідливість доведена наукою лише порівняно недавно. В одній з її книг читаємо: "Чай затрує наш організм. Християни повинні відкинути його. Вплив кави є певною мірою такий самий, а її дія на організм людини ще гіршою. Кава спочатку діє збуджуюче, і в такій мірі як збуджує, пізніше пригнічує". А в іншій книжці читаємо: "Хвороби найрізно-

манітнішого роду навалилися на людство через вживання чаю, кави, наркотиків, тютюну і алкоголю. Ці шкідливі звички треба покинути, і то не одну, а всі, бо всі шкідливі і руйнують фізичні, розумові і моральні сили людини”.

А що говорить з цього приводу Біблія?

“Вино — то насмішник, напій п'яний — галасун, і кожен, хто блудить у ньому, немудрий” (Прип. 20,1). У Новому Заповіті також засуджується вживання алкогольних напоїв. Апостол Павло писав у посланні до Ефесян: “І не впивайтесь вином, в якому розпуста, але краще наповнюйтесь Духом...” (5:18), застерігаючи при цьому п'яниць, що “Царства Божого не впадують вони!” (1 Кор. 6,10).

А апостол Петро продовжує цю думку: “Бо досить минулого часу, коли ви чинили волю погано, ходили в розпусті, у пожадливостях, у пияцтві, у гулянках, у п'ятках, у беззаконних ідолослужбах” (1 Петр. 4,3). “Отже, будьте мудрі і пильуйте в молитвах!”, — пише далі апостол Петро (4:7).

Щоправда в Святому Письмі не йдеться про цигарки, каву, чай та наркотики, але, знаючи шкідливість дії на людину цих засобів, християнин буде знати, яку позицію посісти щодо них, якщо Слово Боже говорить недвозначно: “Чи не знаєте ви, що ви — Божий храм, і Дух Божий у вас пробуває? Як хто нівечить Божого храму, того знівечить Бог, бо храм Божий святий, а храм той — то ви!” (1 Кор. 3,16—17).

ПРИНЦИП 2. Дотримуйся поміркованості у харчуванні.

Брак стриманості в їжі та питті є гріхом (Галат. 5,21). Ісус Христос повчав своїх послідовників: “Уважайте ж на себе, щоб ваші серця не обтяжувалися ненажерством та пияцтвом і життєвими клопотами, щоб день той на вас не прийшов несподівано...” (Луки. 21,34). Брак поміркованості в їжі та питті трактується Святим Письмом як ідолопоклонництво (Фил. 3,19) (Римл. 16,18) і є порушенням двох із десяти Божих заповідей, а саме: першої, котра говорить: “Хай не буде тобі інших богів передо Мною!” і шостої: “Не вбивай!” (Вих. 20,3,13). Непоміркованість в їжі призводить до надто інтенсивної і тривалої праці вегетативної системи, надмірної експлуатації нервової системи, що врешті-решт спричиняється до ослаблення людського організму і захворювань. Органи травлення під час виконання такої роботи потребують багато крові, внаслідок чого простежується її недобір у мозку, а звідси порушення інтелектуальних і нервових процесів. Нестриманість в їжі та питті впливає на самопочуття і часто руйнує спокійний здоровий сон.

Отже, непоміркованість в їжі часто призводить до хвороб, у цей час організм найбільше потребує звільнення від зайвого тягаря, що на нього тисне. У багатьох випадках найкращими ліками є піст, тобто відмова від одного або двох прийнятій їжі за день, щоб шляхи травлення могли відпочити. Овочева дієта протягом кількох днів справляє значне полегшення передусім людям розумової праці.

Наведемо основні засади приймання їжі, які цілком узгоджуються із сучасною наукою харчування:

скромність, простота і поміркованість у доборі продуктів харчування;

кожний прийом їжі починати з сирих овочевих або фруктових салатів;

сприймати м'ясо, рибу, яйця і стручкові, як спорадичний додаток до овочів, зелені, салату, натертих коренів, картоплі, молочних продуктів і зерна (як різного роду каші й разовий хліб);

не поспішати під час їжі, присвячувати більше часу на добре пережовування і змішування продуктів зі слиною. Коли ви їсте повільно і ретельно, то наполовину полегшуєте процес травлення; вживати лише свіжі та натуральні продукти;

дуже помірковано солити, бо повноцінні продукти харчування містять у собі достатню кількість хлористого натрію;

їжа повинна мати приємний запах: аромат і добрий смак приготовлених страв прискорюють процес травлення.

ПРИНЦИП 3. Поверніться до молочно-овочевої дієти.

Люди, що протягом тисячоліть населяли незаймані ліси і пустинні місцевості, харчувалися паростками і стеблами рослин, плодами, насінням, горіхами, ягодами, корінням, збіжжям і різним зіллям, досягаючи при цьому на диво довгого віку.

Читаємо в Біблії, що люди до потопу не їли м'яса і жили досить довго. Лише після потопу, коли Бог дозволив споживати “чистого” м'яса (Бут. 9,3), вік людей, що його споживали, трохи коротшав. Читаємо, що Мойсей помер у віці 120 років, тоді як Матусал дожив до 960 років, отже, Мойсей жив у двісті разів менше. З цього приводу висловлювалася теж Е.Уайт: “Після потопу люди, головним чином, їли м'ясні страви. Бог бачив, що людські дороги були хибні, і людина почала підноситися душою проти Творця, через те й дозволив тій недовговічній расі споживати м'ясо, аби скоротити грішне людське життя. Незабаром вік людей почав зменшуватися, і скінчилася довговічність”.

Сучасна наука підтвердила дослідями теорію рослинно-овочевої дієти, а також схвалила поділ м'яса на чисте і Американські вчені застосували цікавий метод:

фізіологічної солі з м'язів тварин, названих в Біблії "чистими", вилучили певні субстанції та обробили ними посіви люпину. Виявилось, що витяг із м'яса "чистих" тварин не гальмував росту посівів, а витяг, добутий таким же чином з "нечистого" м'яса (свиня, кролик, сова, ворона), виявився надто токсичним для посівів. Те саме стосується "чистих" риб (які мають луску і зябра) і "нечистих" (які не мають ні луски, ні зябр).

Деякі люди вважають, що старозаповітні рекомендації давно втратили свою актуальність. Але Біблія з цього приводу говорить: "Бо вогнем та мечем Своїм буде судитись Господь з кожним тілом, і буде багато побитих від Господа... А ті, хто освячується й очищає себе у поганських садках, один по одному, всередині, їдять м'ясо свиняче й гидоти та мишу, — вони разом загинуть, говорить Господь!" (Ісаї, 66,16—17). Отже, поділ продуктів на "чисті" і "нечисті" буде обов'язковим до кінця світу.

Новий Заповіт також стоїть на тому самому ґрунті. Бог є незмінним, а біблійні засади харчування не мають нічого спільного з ритуальним культом старозаповітного Ізраїля, вони мають гігієнічно-оздоровче значення. Тут важливо підкреслити, що цих засад дотримувався Ісус Христос та Його апостоли.

ПРИНЦИП 4. Дбай про регулярне, щоденне випорожнення товстого кишечника.

Поняття "здоров'я" можна визначити математичною дією: кількість введених харчів дорівнює кількості видалених. Чим швидше отруйні речовини і рештки вживаних продуктів харчування будуть видалені з організму у вигляді екскрементів, чим менше їх залишиться в організмі, тим міцнішим буде здоров'я людини.

Отже, їжа, пиття і повітря повинні бути якнайменше токсичними. Свіже повітря і правильне харчування є вирішальними для нашого здоров'я і життя. "Добре здоров'я залежить від якості крові, котра є струменем життя. Кров заповнена вжитими елементами і живить тіло, а якщо вона живиться відповідними продуктами і в контакт з свіжим повітрям наповнена киснем, тоді кожний удар вливає до кровоносних судин струмінь життя і сили", — писала Е.Уайт.

ПРИНЦИП 5. Загартовуйся.

Належить загартовувати і зміцнювати організм з допомогою ванн, душів, масажу, зокрема сухого масажу тіла, сонячних і повітряних ванн, плавання, веслування, туристичних походів, гімнастичних вправ, катання на велосипеді, нартах і т.д. Крім цього, доцільно носити гігієнічну, легку, провітрювану одягу з натуральних волокон (вовна, бавовна, льон). Дотримуючись хоча

б частини вищезгаданих чинників, організм захищається від інфекційних хвороб, зокрема простудних.

Життя — це рух і щоденна праця. Крім здорових харчів і напоїв потрібні: чисте повітря і гімнастика. Ніщо не регулює так обміну речовин, як рухливий спосіб життя. Він поліпшує сон і апетит, зміцнює усі м'язи і органи, сприяє швидшому виділенню з організму токсинів, утримує тіло у гнучкому стані, стимулює життєві сили і сприяє формуванню оптимістичного, "безжмарного" характеру особи.

І навпаки, бездіяльний спосіб життя, обмежена рухливість, навіть при найліпшому харчуванні, гігієні та слідкуванні за тілом, призводить до застою в обміні речовин в організмі. Отже, людина не повинна піддаватися лінивству. Зразу після створення Адама Бог помістив його у Райський сад — Едем, щоб той сад рости і доглядати (Бут. 2,15). Після гріхопадіння, коли першу пару людей вигнано з Раю, вони продовжували виконувати свої первісні функції, хоча це вже не було для них джерелом приємності й задоволення, як в Раю. Святе Письмо навчає, що праця приносить людині користь (Прип. 14,23) і радість (Еккл. 3,22), а лінивство — злидні (Прип. 24,30—34). Лінивство — фізичне чи розумове — штовхає людину до фізичного і духовного обмеження (Приповісті Соломона, 19:19), утруднює тлінне земне життя і пізнання правди про спасіння (Луки. 24,25) (Тит. 1,12).

Четверта біблійна заповідь, що наказує святкування суботи і трактує її як день відпочинку, тим самим нагадує людині про обов'язок працювати (Вих. 20,8—11).

Варто також згадати висловлювання Е.Уайт на тему руху і праці: "Головним, якщо не єдиним приводом, через який люди стають інвалідами, є те, що кров не циркулює, як повинна, не перетворюється у життєдайний струмок, необхідний для життя і здоров'я. У людей, що не займалися фізичними вправами, легені не просякнуті були належним чином свіжим повітрям, внаслідок чого недостатньо збагачена киснем кров ледве протискується через кровоносні судини. Більше людей помирає з приводу занеухання фізичних вправ, ніж з перевтоми".

Люди скоріше "ржавіють", ніж "зношуються".

ПРИНЦИП 6. Дбай про духовне життя.

Задовільний стан здоров'я пізнається також за здоровим виглядом людини: Психіка людини — це підвалина і своєрідне джерело життя. Думка є найістотнішим носієм міцності. Тому обов'язковим є вибір поміркованого ставлення до життя. У зв'язку з цим доцільно уникати так званої "бульварної" літератури та фільмів агресивного, аморального характеру, котрі відвертають

думки людини від справ Божих, додають клопоту і часто призводять до перевтоми. Здорова “духовна страва” для нормального психічного життя відіграє таку саму важливу роль, як здорові харчі і гігієна тіла.

Е.Уайт у книзі “Слідами Ісуса” писала: “Розумовий стан впливає на здоров'я більшою мірою, ніж ми припускаємо. Багато хвороб, на які терпить людина, є наслідком духовної депресії. Журба, неспокій, незадоволення, муки совісті, почуття вини, недовіра, мають тенденції, руйнуючі наші життєві сили, і провадять до знищення і смерті”. Позиція Е.Уайт не втратила актуальності донині. У найсучасніших підручниках з психіатрії можемо знайти подібні твердження. Настрій має великий вплив на швидке і властиве засвоєння їжі, на процес травлення. Навіть найдорожчі, найкращі продукти діють на організм як отрута, коли споживаються в неспокійному, поганому настрої. Поспіх стає поганою звичною. Краще не поспішати під час прийняття їжі. Тоді людина керує своєю волею, власними силами і спрямовує їх на досягнення такої мети, яку в даний момент хоче досягнути. Тоді їжа стає приємністю для тіла і душі. Щонайменше половина процесів травлення завершується поки ми споживаємо обід. Тому прийняття їжі має чимало спільного із станом здоров'я.

Важливо зосередитись і залишитися зосередженим у кожному своєму кроці. Як уже зазначалося, доцільно позбутися неспокою і поспіху, не слід концентруватися на далеких справах, котрі можуть бути залагоджені через кілька годин або навіть днів.

Чимало сучасних людей живе в постійній нервовій напрузі, наслідком чого може стати невроз, а це, в свою чергу, може спровадити до лікарні нервовохворих або навіть до тюремної камери. Для християнина краще звернутися до Біблії, котра в змозі звільнити думки від “вчинків тіла”. А чинником, діючим поряд з молитвою, є здоровий спосіб життя. “Веселе серце — найліпші ліки, лише пригнічений дух сушить тіло”. Так писав цар Соломон майже 3000 років тому.

А що нам радить Новий Заповіт?

Панувати над своєю мовою, прямувати до миру (Євр. 12,14), пробачати винних (Матв. 7,14—15), довірятися Божій милості і задовільнятися тим, що маєш (Євр. 13,5) (Матв. 6,31—34). Дотримуючись рекомендацій Святого Письма, збережемо психофізичне здоров'я і відвернемося від багатьох турбот і життєвих неприємностей, котрі деструктивно впливають на здоров'я.

ПРИНЦИП 7. Вибирай продукти харчування, якнайменше забруднені навколишнім середовищем (контрольовані сан-

епідстанціями, держстандартами) з відповідним терміном зберігання.

Ця умова особливо актуальна зараз. Розглядаючи проблему існуючого забруднення продуктів харчування, належить дати собі справу, що дечого неможливо уникнути.

Отож, закупаючи продукти харчування, бажано користуватися такими джерелами, які найменше пов'язані зі штучними добривами, хімічним заневищенням середовища, пестицидами тощо. Принаймні подбайте про відповідні умови зберігання продуктів від зіпсуття. Пам'ятайте, що запліснявілий хліб — канцерогенний, а зіпсоване м'ясо може навіть призвести до смерті.

Продукти харчування виникають у людському середовищі, тому в них проникає все, що там знаходиться. Особливої уваги потребують продукти тваринного походження, в котрих, крім заневищення, що виникають з натурального середовища, можуть виявлятися додаткові біологічні і хімічні зараження внаслідок забруднення і недостатнього контролю пасовищ (кормів). Додавання до цих кормів некондиційних джерел може призвести до виникнення хвороб — у близькому часі або у відлеглих термінах, наприклад, новотворів.

Сучасна наука певним чином признає рацію Е.Уайт, котра в 1848 р. писала, що прийде час, коли м'ясні страви з приводу хвороб, що ширяться серед тварин, будуть, у світлі збереження здоров'я людей, не рекомендовані для вживання в їжу. Вона писала: “М'ясо ніколи не було найкращим продуктом харчування. Споживання його стає все більше небезпечним, коли хвороби серед тварин ширяться із загрозливими темпами. Люди не мають поняття про те, що вони вживають у їжу. Коли б тварини при житті могли пізнати якість власного м'яса, вони неодноразово відвернулися б обридливо”. Таким чином переносяться збудники багатьох інфекційних хвороб. Е.Уайт випередила навіть наукові відкриття, коли стверджувала, що “реформа харчування повинна бути поступовою. Якщо захворювання тварин поширюватиметься і далі, споживання яєць і молока стане все більш небезпечним”. У зв'язку з цим вона рекомендувала “вчити людей, як готувати страви без молока і масла. Розкажіть людям, що прийде час, коли стане небезпечним споживання яєць, молока, сметани та м'яса, і це тому, що хвороби серед тварин зростатимуть пропорційно до зростання злочинності серед людей. Недалекий той час, коли через нечесність людського роду весь тваринний світ страждатиме від хвороб, які прийдуть на нашу землю”.

Підсумовуючи вищезгадані умови збереження здоров'я, доходимо висновку, що поєднуючою ланкою повинні стати стри-

маність, поміркованість, навіть аскетизм, визначальній як у фізичному, так й в духовному житті.

Зневага такого порядку призводить до руйнування здоров'я, стає джерелом страждань, породжує зло. Зло виникає там, де людина злочинно ставиться до власного організму. Порушуючи тим самим закони біології та психології, людина страждає не лише фізично, а й психічно, накликаючи на себе і на своє оточення нещастя. Отже, порушення одвічних Божих заasad призводить до того, що наші духовні страждання і фізичні хвороби є власне провиною перед самим собою. Святе Письмо говорить: "Якщо ти не будеш додержувати, щоб виконувати всі слова цього Закону, написані в цій книзі, щоб боятися того славного й страшного Імення Господа, Бога твого, то Господь наведе надзвичайні порази на тебе та порази на насіння твоє, порази великі та певні, і хвороби злі та постійні" (Повт. 28,58—59).

На жаль, ще мало люди замислюються над проблемами як фізичного, так і морального життєвого порядку. Святе Письмо закликає до почуття міри, поміркованості — для захисту під згуби як тіла, так і душі. "Великий же зиск — то благочестя із задоволенням. Бо ми не принесли в світ нічого, то нічого не можемо й винести. А як маєш поживу та одяг, то ми задоволені будьмо з того. А ті, хто хоче багатіти, упадають у спокуси та в сітку, та в численні нерозумні й шкідливі пожадливі, що втручають людей на загладу й загибель" (1 Тим. 6,6—9).

Людина віруюча повинна зрозуміти, що людське здоров'я серед сучасних добродійностей посідає чільне місце. Людський організм є досконалим витвором Божим, якого не можна бездумно знищувати, порушуючи закони, котрі Творець встановив для нашого життя. Топчемо Його заповіді і дивуємось, що наші прохання про здоров'я Ним не вислухані! Чи усвідомлює це кожна людина? Як дивитесь на тих, хто вилучає із власного харчування м'ясо, відвертається від алкоголю, тютюну, кави та позбувається інших шкідливих звичок? Чи не вважаєте ви таких людей, котрі хочуть вирватися із загальноприйнятих тенет, за "диваків", "еретиків", вбачаючи в їхньому способі життя щось таке, що заважає жити "повною чашею?"

Пости і голодування очищають тіло і зміцнюють духовні сили людини, їх настійно рекомендують перед важливою фізичною або розумовою працею. Це підтверджує і сьогодняшня наука. Релігійні постулати Старого Заповіту передбачають досить таки аскетично-спокуючі практики (Дан. 9,3; Йоїл. 2,12) з дотриманням постів, дієти, сексуальних обмежень тощо (Левит. 9, 15, 25; Псал. 35,13; Йони. 3,5 та ін.). Дійсно, вчення Христа не

бере за основу аскетично-спокуючих принципів, однак не за-суджує їх і не скасовує (Матв. 17,21; Луки. 2,37; 2 Кор. 6,5).

Життя християнина у світлі вчення Христа повинно ґрунтуватися на чинній любові до Бога, до ближнього, а з цього випливає — на дотриманні чи сповіданні Його Закону, покликаноного поліпшити світ.

Пасивне споживання життя, лінивість і шукання вигоди, безперервна гонитва за задоволеннями і тілесними втіхами нищить життєві сили організму і призводить до фізичних і духовних страждань.

Для виконання волі Божої і справи Божої, для справжньої служби Йому і Його ділам тут, на землі, віруюча людина повинна відмовитися від хибного, нездорового способу життя, який сприймається більшістю людей як загальноприйнятий.

Наші сучасники без особливого бажання приступають до виконання дієтичних рекомендацій, а саме дієтичне харчування асоціюється з нищенням земних втіх. Однак саме такий спосіб життя в певному сенсі дає нагороду — досконале тіло і дух.

Сім принципів здоров'я тісно пов'язані з християнською мораллю — нерозривною ланкою між фізичним і психічним здоров'ям людини. Йдеться про ставлення до власної особи, що прагне до всякого добра, а також поважає інші істоти, нагороджуючи їх доброзичливістю.

Однак інтерпретація цих понять залежить від світогляду даного індивідуума. Людина глибоко релігійна, що любить ближнього і думає про спасіння душі, буде прагнути до кінцевого Критерію добра і моралі, яким є Бог. Тільки така людина здатна пізнати глибоко моральну вартість такого прагнення. Натомість людина, котра вагається або атеїст, вважає, що не варто "марнувати" життя для справ невідомих, і буде підносити власні приємності й розкіш понад усе. Інші люди її не цікавлять, для такої особи страждання ближнього несуттєві, її не зобов'язують існуючі в світі норми, бо лише власне бажання є мірою усього.

До чого провадить така теза, не важко здогадатися, бо вона має своє відзеркалення у сучасному суспільстві. Насправді кожен має право на приємності і задоволення, але не за рахунок ближнього. Адже маємо обов'язок працювати, навіть страждати, коли цього вимагає загальне добро суспільства. Хоча встановлення норм моралі сягає віків, дехто вважає, що зараз вони повинні зазнати змін. Однак це не так, бо призведе до негативних наслідків.

У здоровому, нормально функціонуючому людському організмі, що перебуває в біологічній рівновазі, зусилля людини

спрямовуються на опанування нижчих інстинктів через прагнення до вищих цінностей. Це виявляється у гідних поваги і подиву прикладах опанування власного характеру, волі, а також самопожертві на користь ближнього. Ці дуже цінні людські якості, на жаль, невідомі тим, хто крокує "по трупах" до багатства, слави, тимчасової втіхи. Правильний вибір завжди узгоджується з честю людини, поняттями стриманості та аскетизму. І тут круг знову замкнувся, якщо підтвердження цієї гідності людина знаходить в релігії, котра закликає шанувати Божі заповіді, любити ближніх, опанувати власні пристрасті, прагнути здобути вже тут, на землі, царство Боже через молитви. Справжній християнин завжди ставить на перше місце любов до Бога і виконання Його заповідей: "Закони Свої Я дам в їхні серця, і в їхніх думках напишу їх" (Євр. 10,16).

Отже, людське життя може виявитися в повному блиску своєї краси, якщо є в гармонії зі всесвітом. Поняття людського здоров'я можна зрозуміти краще, зіставляючи його із здоровим суспільством. Безперечно, всі страждання визначаються "хворобами цивілізації", в поєднанні з психічними хворобами вони не є плодом пориву духа, лише його зубожінням, безвольного потурання бажанням тіла, топтанням законів природи.

Сьогоднішній "цивілізований" світ прагне до вигод, цурається фізичної праці, хоче жити без неї, не хоче споживати хліба насущного "в поті чола", як наказував Бог: "У поті свого лица ти їстимеш хліб, аж поки не вернешся в землю, бо з неї ти взятий" (Бут. 3,19).

До речі, потіння також має певне значення для здоров'я, бо людський організм разом з потом виділяє токсини, що утворюються при обміні речовин.

У Біблії знаходимо багато прикладів того, що, власне, насущний хліб споживаємо в поті чола, тобто фізичні зусилля сприяють здоров'ю (2 Сам. 6,1—6). Апостол Павло порівнював прагнення християн до великої мети — життя вічного — з бігом, фізичними зусиллями, застосованими тут для досягнення духовних висот і утвердження в Бозі.

Здоров'я є найціннішим скарбом. Однак ще чимало людей не усвідомлюють, що здоров'я є великою цінністю і не можна з ним поступати, як заманеться. Ні! Воно становить цінність родинну і загальнолюдську, бо хворий не тільки спустошує власну кишеню і родинну скарбничку, а й стає тягарем для суспільства (лікування, утримання під час хвороби, на пенсії тощо).

Дбання про здоров'я є також моральним фактором. Важливе значення тут має подолання хворобливих звичок.

Релігійна людина, віддана справі Божій, не стане потурати власним бажанням, котрі руйнують психіку, повністю змінюючи людину. Часом люди хочуть позбутися хворобливих звичок, однак на перешкоді стає їхня слабка воля і пиша, що не дозволяє зізнатися у власних провинах. Непогомове прагнення до пізнання тіла такі люди іноді порівнюють з "відкритим небом", до которого можна крокувати без Божої допомоги.

Зборювати хворобливі звички — не легка справа. У носіїв таких звичок отруєна психіка і воля, а спрямування волі на істинний шлях завдає їм біль і призводить до поганого самопочуття, що, в свою чергу, повертає їх інколи на ту ж саму хибну дорогу.

Певного роду наркотиком є надмірне сексуальне життя, переважно для власного задоволення. Аналіз цієї проблеми не є простою справою.

У сучасній науці прийнятий загальний поділ приємностей (задоволень) на тілесні (почуттєві) і духовні (інтелектуальні). З точки зору медицини, цей поділ належить розширити на: приємності шкідливі для здоров'я індивідуума або суспільства і на приємності нешкідливі. Усе те, що суперечить природному порядку, може призвести до страждань і хвороб, належить захищати до шкідливих, і мірою тут може бути людський розум.

Однак людина із слабкою волею, полюбляючи приємності, схильна до повторення, а не опанування спокус. Мотивація "так хочу і так мені вигідно" може стати хворобливою звичкою.

Натомість, до приємностей, не шкідливих для здоров'я, належать, безперечно, розкоші інтелектуальні, що виникають з реалізації якогось добра з погляду індивідуума чи суспільства. Такі радощі завжди мають корисний вплив на здоров'я, добре самопочуття. Спілкування з природою, що є віддзеркаленням Творця, також впливає заспокійливо, а іноді навіть творчо, на людські думки, спрямовуючи їх до духовних висот.

Пам'ятаючи моральний наказ дбати про власне здоров'я, ці проблеми кожна людина, що вірить у Бога і надіється на Нього, повинна розв'язати самостійно, власним сумлінням. Вибір залежить від нас. Бог обдарував кожну людину волею, але кожен, хто використав її не згідно з законом Божим, стане невільником гріха (Повторення Закону, 28 глава).

3. Більше овочів і фруктів — менше м'яса і цукру

Це гасло говорить само за себе. Деякі навички нашої кухні ще далекі від ідеалу. У даний час збільшення споживання — як у закладах праці, так і вдома. Мережа молочних магазинів, їдалень

і буфетів пропонує досить широкий асортимент молока та молочних виробів. Літр молока коштує порівнято недорого, а постачає, крім вуглеводів і жирів, половину денної норми високоякісних білків.

Останні дні світової війни, об'єднані економічною кризою і грошовою інфляцією, дали людям привід для певних роздумів і цікавих висновків. У цей час переважно виключено із щоденного меню м'ясні страви, тваринний жир і яйця, натомість збільшилося споживання чорного хліба і овочів. На нашу думку, саме тому помітно зменшилась частка захворювань на такі недуги, як запалення апендикса, діабет, ревматизм, артрити. До речі, у міжвоєнний період частка захворювань навіть на рак значно впала, а коли столи були заставлені делікатесами, — знову зросла. Тому вчені замислилися над подібними явищами.

Відомий датський лікар Гіндгеде довів, що можна цілком добре жити і працювати, не споживаючи м'яса і обмежуючи себе у жирах. Особи, які піддалися його експериментам, задовільно виконували важку роботу. Гіндгеде відзначав також пожвавлення інтелектуальної діяльності: кращу продуктивність, міцнішу пам'ять, швидший рефлекс і т.п.

Однак чимало людей ставляться до "овочевих страв" із певною стриманістю. Вони вважають, що такий спосіб харчування не забезпечує організм потрібною енергією і не дає йому достатніх сил для виконання важкої фізичної праці.

У серпні 1974 р. проведено спеціальний тест. Вийшло на марш 11 представників звичайної, поширеної системи харчування і 11 представників овочевої дієти (вегетаріанців). Вони повинні були пройти 500 км від Гетеборга до Стокгольма. Вегетаріанці цей шлях подужали у визначений термін без явних ознак втоми. Натомість "неовочевики" не були в змозі закінчити дистанцію. Вегетаріанці виявилися більш витривалими до атмосферних змін, менш схильними до втоми, ніж представники так поширеної системи харчування.

Зверніть увагу на той факт, що багато видатних людей були вегетаріанцями, а саме: Піфагор, Сократ, Платон, Плутарх, Овідій, а пізніше Леонардо да Вінчі, Мільтон, Шеллі, Шопенгауер, Вагнер, Л.Толстой та ін.

Противники вегетаріанства стверджують, що стравохід людини створений для прийняття мішаних страв. Однак більшість науковців схильна визнати той факт, що уклад зубів людини пристосований до споживання саме рослинних страв (овочі, фрукти, ягоди, горіхи, корені, насіння тощо). Варто навести тут висловлювання відомого англійського анатома і антрополога Ар-

тура Кейта: "Стравохід людини створений для прийняття рослинної поживи, на це вказує весь стравохід, а особливо, товстий кишечник". Якщо взяти за основу харчування рослинні страви, запори — ця поширена хвороба сучасного суспільства — ліквідується швидко, а екскременти видаляються 2—3 рази на добу і мають м'яку консистенцію. На думку Артура Кейта, такий ритм випороження кишечника є правильним. У своїх наукових дослідженнях він посилався, зокрема, на грецького лікаря Гіппократа — "батька медицини", що жив майже 460 років тому. Гіппократ вважав, що у здорових людей випороження вважається правильним тоді, коли екскременти м'якої консистенції і виділяються регулярно і пропорційно до спожитої їжі. Отже, людина повинна мати за день 2—3-разове кашкоподібне випороження, майже позбавлене запаху. На жаль, цю думку Гіппократа не поділяють більшість його "колег" за фахом у ХХ ст.

Доктор медицини Роберт Даль, спеціаліст у галузі шлункових захворювань, у своїй праці "Хвороби шляхів травлення" запитує: чим є нормальне травлення? І відповідає: "Можна прийняти за норму опороження раз на день, що складається, крім твердих екскрементів, з частини, котра має м'яку консистенцію. Деякі люди мають випороження щодругий, щотретій день, а навіть ще рідше і почувають себе поза тим добре". Ознакою проносного стану доктор Даль вважає "надто м'яке і часте випороження", тобто частіше, ніж один раз на день. На Гіппократа він, можна припустити, не звертає уваги.

Систему Гіппократа також відкидає доктор Фелікс Каан. У другому виданні його книги "Людина" причиною запорів не вважається неправильне харчування. "... Обов'язковим є лише дво-разове випороження за тиждень, і це нормально для м'ясоїдів". Доктор Каан повчає, що кава, тютюн і алкоголь подразнюють кору головного мозку, переборюють втому, котра повстає після їжі і, таким чином, помагають травленню". Інші теоретики харчування, навіть сучасні, рекомендують при низькому тиску крові пити каву.

На нашу думку, найбільш результативними засобами, прискорюючими так званий "процес очищення", є фрукти, овочі і висівки, без чого випороження кишечника є утрудненим. Утримувані в наших внутрощах гниючі екскременти спричиняються до виникнення усяких хвороб. Рослинна їжа містить целюлозу, а та, в свою чергу, діє на кишечник, як щітка до підмітання сміття. Людський організм не пристосований до цілковитого перетравлення усіх складників целюлози. Однак природа знайшла геніальний вихід з такої ситуації: щоб з целюлози видобути

вміщені в ній вітаміни, білки, жири і вуглеводи, "мобілізувала" цілу армію ферментаційних бактерій, що постійно знаходяться в товстому кишенику. З цими корисними бактеріями людина уклала своєрідну "угоду".

Подібні симбіози часто зустрічаються у природі.

Як уже згадувалося, рослинна їжа перемішує ферментаційні бактерії в товстому кишечнику з їжею тваринного походження, а також з гнилими бактеріями. Здоров'я чи хвороба людини залежать значною мірою, крім інших чинників, від того, чи вживає людина бактерії ферментаційні чи гнильні, а останні, в свою чергу, розмножуються при споживанні м'яса, риби і яєць (наприклад, 2—3-тижневе яйце містить у собі близько 3 мільйонів гнильних бактерій).

Організм потребує, безумовно, певної кількості високоякісного білка, але лише стільки, скільки потрібно для поновлення клітин. У випадку споживання більшої кількості білка, ніж потрібно, залишається надмірність амінокислот (розкладених білків) у крові. Ця надмірність подекуди пов'язана з токсичними властивостями. Амінокислоти, не використані організмом, подразнюють нервову систему, збуджують м'язи. Таким чином, вони стають "батоном" для організму. Безупинне застосування цього "батона" в початковій фазі призводить до посиленого виділення енергії, але ця енергія не може виділятися безкінечно. Ефектом такого форсування є загальне ослаблення організму і погане самопочуття.

Висновок напрашується сам: тваринні білки, спожиті у надмірних кількостях, шкідливі для здоров'я.

Застосовуючи овочеву діету і доповнюючи її молоком, маслом, сиром, медом, можемо отримати ідеальне "меню". Добова потреба у білках для дорослої людини становить близько 50—60 г. Цей білок можна почерпнути з молока і його продуктів. Правильно підібране "меню" повинно містити, крім овочів і фруктів, певну кількість тваринного білка. Належить ще згадати, що зелені листки мають у собі високоякісні білки у вигляді, найлегше засвоюваному організмом. Жири також відіграють важливу роль, допомагаючи організмові засвоювати деякі вітаміни, однак денний раціон не повинен перевищувати 30—50 г. Належить дбати про дотримання кислотно-лужної рівноваги організму. Як це зробити? Споживаючи, наприклад, мучні продукти (кашу, хліб) або м'ясо, яйце, твердий сир (це кислodioчі продукти), доцільно зрівноважити їх лужнодіючими продуктами, а саме: овочами, у співвідношенні 1:3 на користь овочів. Так, споживаючи 100 г кислodioчих продуктів, додайте 300 г лужнодіючих (овочі, фрук-

ти). Дотримуючись такої умови, не будемо страждати запорами і надмірною кислотністю, яка є першим сигналом дезорганізації нашого організму.

Правильно складений набір харчів має вирішальний вплив на функціонування усіх органів. Лікарі звернули увагу на той факт, що деякі продукти харчування гармонізують травлення, інші, навпаки, призводять до його розладу. Не можна, зокрема, вживати сирих овочів з молоком, кислих фруктів з хлібом або кашею, сири фрукти з городиною. Поєднання свіжого молока з сирими овочами пригнічує травлення. У цьому можна легко пересвідчитися. Натомість чудово відповідають одне одному: свіжі фрукти і молоко, краще кисле (найздоровішим є 1—2-денне кисле молоко). Фрукти повинні бути достиглими. Недостиглі фрукти і перекиисле молоко можуть призвести до виразки шлунка. Добре поєнується кисле молоко з разовим чорним хлібом з маслом і сиром. Без молока, багатого на мінеральні солі і вітаміни, не можна говорити про повноцінну реформу харчування.

Лужність молока та лужність фруктів і городини утримують рівновагу, потрібну для нейтралізації "кислих залишків", що утворюються в організмі внаслідок згорання різного роду вуглеводів (зернові). Організм людини не пристосований до харчування виключно фруктами або зерновими.

Щур, натомість, може житися лише зерном, завдяки здібності свого організму виробляти вітамін С. Його травний апарат нейтралізує кислі метаболіти, котрі з'являються при харчуванні зерновими. Дякуючи цим властивостям, щур може досконалим жити, харчуючись одноманітною їжею.

Так само надмірне споживання цукру не сприяє зміцненню здоров'я, бо може призвести до недобору поживних речовин, діабету, ожиріння, підвищеної кислотності, карієсу зубів тощо.

Надто високий рівень споживання цукру небезпечний для здоров'я не тільки тому, що він витісняє інші поживні речовини, а й тому, що поглинає значну кількість вітамінів В2 - В6 під час обміну речовин, потребує підвищеної кількості цього вітаміну для забезпечення організму. Вітамін В у порівняно великій кількості міститься в разовому чорному хлібі, і жаль, що у багатьох домах чорний хліб залишається на правах пасинка.

Отож, час усунути причини хвороб. Однак на цій ниві не робиться нічого, скоріше навпаки. Людина нехтує натуральними харчами — зерновими, свіжими овочами і фруктами, замінюючи їх все більшою кількістю м'яса, цукру, алкоголю, тютюну і кави, вбиваючи сама себе. "Сьогоднішня хвороба є лише порушенням вчорашніх законів природи", — твердить персидський афоризм.

4. Чи обов'язково споживати м'ясо?

У 40-х роках нашого століття порушення обміну речовин в організмі людини поєднали з витком атеросклерозу. Доведено, що в країнах, де споживання тваринних жирів і м'яса є мінімальним, він майже зовсім не зустрічається, однак значно поширений у країнах, де ці продукти вживають надмірно. Хоч механізм виникнення атеросклерозу не є таким простим, у ньому беруть участь різні чинники (стан нервової системи, надмірне вживання тютюну і т.п.), можна з певністю стверджувати, що надто калорійна їжа з надмірністю продуктів тваринного походження є фактором першорядної важливості.

Постає питання: чи слід взагалі споживати м'ясо в процесі розвитку атеросклерозу, чи воно є обов'язковим для правильного функціонування організму?

Довкола цього питання точаться гострі суперечки. М'ясо — це високоякісний білок тваринного походження, воно дає силу — твердить громадська думка. Певна кількість лікарів-дієтологів вимагає високої (100—120 г на добу для однієї особи) кількості білка. Інші вважають його споживання надто шкідливим. Нелегко тут встановити норму, хоч певну вказівку подає нам сама природа: жіноче молоко має лише близько 7% калорійної вартості білка, в той час, коли у дорослої людини присутність білка сягає 20% калорій. Ці факти змушують нас замислитися. Зараз позиція офіційної медицини є такою: середня добова норма білка для харчування повинна порівнювати 1 г на 1 кг ваги тіла. (Людина, що важить 70 кг, повинна вживати 70 г білка на добу), причому найменше частина має бути тваринного походження (білок м'яса, риби, яєць або молока та виробів з нього), а решту може становити білок рослинного походження (хліб, каші, стручкові картоплі та ін.).

В наш час споживання м'яса порівняно з довоєнною добою значно збільшилося. Деякі лікарі-дієтологи вважають, що сучасна людина потребує більше стимулів, аби подужати сучасний шалений триб життя. Це може звучати парадоксально, але в м'ясі є приховані "стимули", котрі під час його приготування випаровуються і, подразнюючи своїм запахом центральну нервову систему, подібно до кофеїну, після споживання дають короткочасне відчуття задоволення. Треба визнати, що як історичне джерело якісного білка, м'ясо сприяє кровоутворенню, але, наприклад, сир теж містить в собі повноцінний білок, однак люди обирають м'ясо. Таємниця приховується у смакових звичках.

Зараз чимало пишуть про профілактичну дієту, обмежуючи споживання м'яса, жирів і цукру, підтверджуючи висновки науковими дослідженнями. Французький інженер Л.-І.Сімонетон вже кілька років тому провів цікаве дослідження, стверджуючи, що живі клітини випромінюють промені, а після їхньої загибелі випромінювання припиняється. Це випромінювання характеризується довжиною хвиль, що вимірюються в ангстремах (А). Організми всіх здорових вищих тварин і людини відділяють за життя випромінювання з довжиною хвиль 6500 А, а хворі організми мають нижчий рівень випромінювання, що свідчить про зменшення так званої "життєвої енергії".

Міряючи довжину хвиль, що випромінюються різними харчуваннями, підтверджено, що ферментовані сири, білий хліб, варене м'ясо, копченості, кава, шоколад, чай, конфітюри мають дуже малу радіацію (0—3000 А), а консерви, маргарин, горілка, хімічні ліки, за винятком деяких антибіотиків, не показують жодної радіації. М'ясо безпосередньо після убою ще показує 6500 А, і лише протягом кількох годин радіоактивність його падає до нуля.

У протилежність так званим "мертвим" продуктам, свіжі фрукти, овочі, зернові, молоко, сир, олійні плоди і навари з трав мають найвищі показники радіоактивності — до 9000 А.

Дуже цікаве те, що сушені — як трави, так і фрукти, після намокання їх у воді поновлюють притаманну їм довжину хвиль. Висновок напрашується сам собою без додаткових пояснень.

Доказом того, що молочно-овочева дієта з великою кількістю сирих салатів може вважатися ідеальною для людини і має для організму найсприятливішу радіацію, хай служить приклад харчування гунзукутів (мешканців певного віддаленого району Гімалаїв) — найздоровшого і найбільш довговічного народу в світі. Головними продуктами харчування цього маленького народу є передусім свіжі і сушені овочі та фрукти, молоко і молочні продукти. Із свіжо розмеленого зерна печуть прісні паляниці, припікаючи їх недовго на гарячих плитах. Споживають їх теплими. Цукру і рису не їдять взагалі, сіль — дуже обмежено. М'ясо і вино споживають періодично, лише на великих урочистостях. Натомість часто готують собі страви з варених каш.

Подібні системи харчування зустрічаються у народів Балкан та в Грузії. А ескімоси, меню котрих складається переважно з м'ясних страв (близько 300 г білків і 170 г жирів щодобово на одну особу) і тільки мінімальної кількості вуглеводів, підпадають в молодому віці на хворобу старості — склероз, і в середньому їхній вік становить біля 30 років.

Таким чином, споживання м'яса не є обов'язковим, а сьогоднішній добі — навіть не рекомендується (про що вже йшлося вище).

На першому місці повинні бути фрукти, салати зі свіжої городини, сир, разовий хліб. З жирів — передусім рослинна олія (не більше 30 г на добу для однієї особи). Яйця, м'ясо, риба звичайно ті, що згадані в Біблії як "чисті", подібно як масло, сіль, цукор, солодощі, конфітюри і мармелади, треба обмежити до мінімуму, а міцний чай, каву, какао і шоколад — взагалі виключити. Зате мед, що має багато корисних для здоров'я складників, можна вживати щоденно у невеликій кількості.

Хворі, що страждають на шлункові і жовчно-печінкові недуги, часто стверджують, що "не можна їсти сирих продуктів". Харчуються переважно кашами, білим хлібом і вареним м'ясом. Застосовуючи таку діету, часто ще й рекомендовану спеціалістам, вони тільки підривають своє здоров'я. Що робити в такому випадку, як вирватися з помилкового кола?

Єдиними ліками є добра воля і терплячість, а єдиною допомогою — поступове при звичаєння виведеного з біологічної рівноваги організму до сприймання життєдайних продуктів. Двічі на день після їжі належить випити повільно 1/4 склянки теплої води з 1 ложечкою сирого фруктового соку, через 2—3 дні подвоюємо порцію соку, доводячи її через місяць до 1 склянки уже чистого соку. Тоді крім фруктового соку починаємо вводити аналогічним шляхом сирі фруктову кашку (без води). Завдяки такому методу вже через кілька місяців можна пристосувати організм до споживання "сирої їжі", відчувши добродійні наслідки такої дієти за короткий час. Здоров'я значно поліпшиться. Що спробуємо!

5. Хліб майбутнього

Сьогодні хліб майбутнього є лише нашою мрією. Але при добрих побажаннях мрія стає певного дня дійсністю. У Польщі харчування людей великою мірою спирається на збіжжя. Без нього було б важко задовольнити потребу організму в калоріях. Не лише багатство калорій, вміщених у хлібі, робить його необхідним. Поживні речовини, наприклад висівки, потрібні для активної роботи кишечника, значення мають також субстанції білкової природи, мінеральні солі, крохмаль. Результати досліджень свідчать про те, що харчування, оперте на збіжжя, є незамінним доповненням при рослинному харчуванні. Було б важко вижити особливо взимку, навіть тоді, коли організм отримав би достатню кількість калорій, зокрема картоплі. Зернові не є повноцісними

харчами. Ними власне є листяна городина, бо зелені листки мають у собі всі субстанції, необхідні для людського організму. Листки — це повноцісний білок (як тваринний), котрий легко засвоюється організмом. Однак городина бідна калоріями (у середньому 30 калорій на 100 г), і якщо б ми харчувалися лише зеленню, то для забезпечення організму калоріями мусили б споживати 7 кг зелені на день, що, звичайно, неможливо. Збіжжя є повноцісною їжею, якщо зерно високої якості. Вітаміни, мінеральні солі, білки і жири знаходяться у лушпинні зерна, тобто у висівках, передусім в паростках. Шматок хліба з мукки грубого помолу містить у собі близько 430 одиниць вітамінів, а шматок білого хліба такої ж ваги — лише 100.

Але люди споживають багато білого хліба. У торгівлі немає разової мукки. Крім цього, довге зберігання борошна призводить до втрати його споживчих якостей. Якщо зерно ціле, сухе і зберігається у відповідних умовах, тривалість його зберігання і якість майже необмежені. Здатність до проростання зерно зберігає сотні, а то й тисячі років (здійснено спроби пророщування пшеничного зерна, знайденого в єгипетських пірамідах, наслідки були позитивні), зерно лише повинно бути неушкодженим. Змелене зерно втрачає свої поживні властивості, оскільки в ньому відбуваються хімічні процеси. Мелене зерно втрачає вітаміни, зокрема вітамін Е, що міститься в ростках. Є припущення, що гинуть і всі інші життєдайні субстанції. З цього виходить, що збіжжя після перемелення повинно бути швидко перероблене, а хліб — випечений. Бажано, щоб малі пекарні самі мололи зерно. Втрати поживних властивостей при існуючій технології випікання хліба надто великі.

Кількість вітамінів, малотривких до тепла, зменшується як під час ферментації тіста, так і під час випікання хліба. Чим вища температура випікання і довший час перебування хліба в печі, тим більші втрати вітамінів. Це стосується й вітаміну Е, досить тривкого до високої температури. Деякі вчені доводять, що втрати за час ферментації та випікання можуть сягати навіть 50%. Важливо, щоб ферментації і випікання відбувалися швидко, а температура, по можливості, не була дуже високою. Хліб можна випікати з пророслого зерна. З цієї метою додаємо до зерна чисту воду при температурі +17°C в такій кількості, скільки важить зерно, призначене до проростання. Через певний час при відповідній температурі й достатній кількості повітря активізуються ензими, що містяться у зерні, і починається проростання. Цей процес зміцнює ферменти і вітаміни в зерні, витворюючи навіть мінімальну кількість вітаміну С, якого в зернах звичайно нема.

По 4—7 днів проростання таке збіжжя містить (за Віллі Крафтом) близько 50 мл вітаміну С на 100 г сухого зерна. Вже навіть після 48 годин виробляється біля 2/3 цієї кількості вітаміну. Коли проростання відбувається при денному світлі, процес утворення вітамінів прискорюється, водночас виробляється вітамін Д, такий необхідний у зимовий час, коли недостатньо сонця.

Найактивніше проростання помітне при температурі 17°C, нижче 5°C і вище 35°C зерно не проростає взагалі або цей процес дуже уповільнюється. Важливою умовою є надходження свіжого повітря, щоб зерно “не задихнулося”. Тому зерно не можна насипати в кілька шарів, а розсипати його тонким шаром на блясі, папері або на дні емальованого чи скляного посуду. Залити його водою (температура 17°C), в кількості вдвічі більшою, ніж вага зерна, призначеного для проростання.

Коли після 48 годин вода всякне в зерно повністю, його треба розсипати на лляному або бавовняному полотні, натягнутому на рамі в 2—3 шари, і зволожувати з лійки в приміщенні з температурою 20°C, добре провітрюваному, ясному, протягом 2—3 днів.

За цей час паростки досить розвинуться, а зерно може бути змелене або подрібнене для випікання хліба — найдосконалішого і найсмачнішого, який тільки можна собі уявити!

Уся описана вище процедура може не вдатися, якщо не будемо дотримуватися поданих рецептів.

Люди, що їдять хліб із свіжозмеленого збіжжя з сирію цибулею і картоплею, мають міцні, здорові зуби, досконале травлення і не страждають шлунковими хворобами. Є також витривалими і здатними виконувати будь-яку важку працю.

“Хліб майбутнього” має бути випечений з біологічно чистого зерна, котре після жнив повинно бути добре висушеним і зберігатися у сухих холодних приміщеннях. Крім цього “хліб майбутнього” випікатимуть з зерна, що пройшло процес пророщування, котрий підвищує його смакові та споживчі якості.

6. Значення посту

Піст є найрезультативнішим засобом при різного роду внутрішніх недомоганнях. Варто спробувати!

На першому етапі рекомендується 5—7-данний пробний піст, належить споживати лише свіжі соки з городини, воду з відвареної картоплі та чай із трав. Сирі соки прискорюють регенерацію тканин і є найпершим ліком, вода з картоплі “вигладжує” кишки, а трави є, між іншим, джерелом мікроелементів. Цей склад — “відживчі ліки”, справжня “купіль” виздоровлення для всіх клітин організму.

Піст лікує — про це повсюдно говориться, — але чому голодування допомагає у багатьох хворобах, людство над тим розмірковує.

Почуття голоду є прикрим, говоримо про нього, що він “докучає”, але хіба тільки через таке відчуття піст не застосовується в офіційній медицині? Люди панічно бояться голоду, але чомусь ніхто не боїться переїдання, котре є причиною багатьох захворювань і передчасного старіння. Не один хворий визнає, що чув про результативні курси лікування голодом, що лікарі чомусь не застосовують ширше цього методу, але особисто не захоче “наражатися на прикросі”, що виникають від застосування такого курсу лікування. Хоча потім признається, що “прикрість” не була надто докучливою і що це безпідставне перебільшення.

Під час голодування організм живиться за рахунок власних резервів: спочатку із запасів жирів, потім — з тканин м'язів (близько 450 г щоденно). Під час 10-денного голодування втрачаємо близько 5 кг, при тому серце і мозок не втрачають майже зовсім нічого (втрата 50% загальної ваги тіла є вже смертельним ушкодженням). В перші дні голодування вага тіла падає швидше внаслідок втрати організмом запасів рідини. Потрібна кількість рідини витворюється організмом завжди під час перетравлення їжі до двоокислів вуглецю і води. Найнеприємнішими для початківців є перші 2—3 дні, які можна назвати прохідним періодом, за яким надходить справжній піст. Під час тих критичних днів ще присутнє почуття голоду, яке зникає зовсім після трьох днів посту, коли організм починає засвоювати новий спосіб харчування, користуючись власними запасами.

Найперше організм позбувається вуглеводню, надмірної кількості води — зникають набрякlostі, потім зменшується виділення сечі.

Оскільки по черзі спалюються жири і білки, а бракує вуглеводів, в крові курсують кислоти “недокурки” обміну речовини, що приводить до кислотності, котра утримується під час всього курсу.

Але така зміна діє лікувально на певні бактерії. Доведено науковими дослідженнями, що протягом голодування зростає сила опору організму, прояви авітамінозу відсутні.

Після третього дня посту відчувається весь час зростаюче почуття легкості та поліпшення самопочуття. На власний подив людина почуває себе краще від дня на день. Розумова праця перебігає з дивною легкістю, голова твереза і ясна, зникає фізична втома, повертається психічна рівновага.

Під час посту велику роль відіграє печінка як орган “виділяючий і очищуючий”. За допомогою жовчі вона виділяє залишкові продукти обміну речовин і токсини, котрі організм засвоїв під час неправильного харчування. Часто буває, що

виділення в людини, що постить, раптом набувають своєрідного кольору і своєрідного запаху, що нагадує вживані колись ліки, котрі тільки тепер організм усуває. Тому велике значення під час посту має кількість рідини, наданої організмові, яка допомагає йому при усуванні токсинів. Цьому процесові сприяє також застосування клізм. Дивує той факт, що навіть після 10—12 днів посту за допомогою клізм видаляється чимала кількість екскрементів. В перші дні посту видаляються переважно старі затверділі екскременти, які виходять з різних складок товстого кишечника, найбільше нечистот нагромаджується у 12-палій кишці, особливо, коли людина живиться продуктами тваринного походження і перистальтика є "лінивою".

Дещо інакше уявляється полоскання товстого кишечника, застосовуване найчастіше при заповненні товстого кишечника або при довготривалих запорах. Для такого полоскання потрібна емальована або гумова клізма емкістю на 1,5—2 л води. Полоскання відбувається в три етапи. На початковому етапі вливається 0,5 л води (звичайно літньої з додаванням цитринового соку) для вимивання екскрементів з прямої кишки. Після опорожнення кишечника проводиться другий етап - глибший, який сягає сигмовидної кишки, коли вводиться 1—1,5 л води, і третій етап - вводимо 2 л води. Усі етапи полоскання слід проводити, стоячи на колінах і на ліктях, піднявши високо клізму, щоб вода проходила під належним тиском (регулюється краном в кінці гумового шланга біля наконечника). Це потрібно для обережного, рівномірного вливання води до кишечника. Після кожного етапу товстий кишечник випорожняється, а після останнього, третього етапу рекомендується відпочити (уся процедура проводиться перед сном, вона діє заспокоююче). Таке полоскання відчутне ще й на другий день.

При французькому королівському дворі у XVII-XVIII ст. полоскання товстого кишечника застосовувалось як засіб, що очищає і омолоджує тіло. У стародавньому Єгипті також знали цю процедуру, яка "окрилює" тіло і додає блиску очам.

Спеціалісти у галузі "лікування голодом" підкреслюють, що повний курс такої терапії складається з двох етапів — самого голодування і відбудови. Довготривале голодування діє насправді результативніше, але враховуючи пов'язаний з ним ризик, можуть застосовуватися тільки в медичних закладах, під наглядом лікарів. Добрих результатів можна досягти 6—7-денним голодуванням, яке можна провести дома, але спочатку порадившись з лікарем. Виснаженим через хвороби людям голодування не рекомендовано.

Неможна голодувати і при діабеті, коли людина приймає інсулін. Однак для профілактики, щоб запобігти передчасному старінню, ожирінню і розвитку склерозу, добре застосовувати систематично, раз на тиждень, голодування у вигляді "фруктового дня", протягом якого слід їсти лише сирі фрукти. Саму терапію голодування повинна передувати 3—5-денна фруктово-овочева дієта із додаванням теплих картопляно-овочевих відварів, сирі овочі прискорюють обмін речовин. Після такого терміну проводимо промивання товстого кишечника теплою водою, застосовуючи клізми. Далі, залежно від довжини посту, приймаємо сирі соки або відвари з картоплі та овочів із додаванням овочевих соків, а також чай з трав, мінеральну воду.

У перші 2—3 дні після закінчення посту застосовується обережна дієта: перший сніданок після посту — це склянка кислого молока, бажано їсти його ложкою, ретельно змішуючи зі слиною. На обід можна з'їсти 1—2 картоплини, зварені в "мундирах", кілька чорниць і випити склянку кислого молока. На вечерю може бути варений на воді рис, кілька чорниць. Через 2—3 дні такої обережної дієти можна перейти на звичайну м'ясо-овочеву дієту.

Отож, запам'ятайте, що піст продовжує життя.

Для запобігання передчасного старіння, при схильності до повноти, неправильного обміну речовин 1—2-денні голодування у вигляді овочевих або фруктових днів приносять чудові результати. Це підтверджують дослідження останніх років. Наприклад, в горах Албанії зустрічаються люди, котрі живуть понад 100 років у здоровому фізичному і розумовому стані. Цікавим є той факт, що ці люди довгий час (протягом року), дотримуючись релігійних постів, не їли ані м'яса, ані жирів (деякі навіть молока).

Чи лікувальні пости є винаходом нашого часу?

Аніскільки! Доведення організму до рівноваги через скорочення функцій травлення є майже таким старим, як світ. Людське здоров'я завжди було предметом турботи, і сучасна медицина підтверджує мудрість прадавніх релігійних заповітів. Усі релігії встановлювали пости, іноді досить суворі, щось на зразок голодувань. Зараз вони повністю реабілітовані сучасною наукою.

А як до постів ставляться адвентисти сьомого дня?

Як зазначалося вище, адвентисти, готуючись до другого приходу Ісуса Христа, реформували своє ставлення до харчування, котре суттєво впливає на духовний стан, і вилучили зі своїх меню м'ясні страви.

“Піст і молитва” є в руці Божій засобом очищення серця і розуму. Отримуємо відповідь на молитви, оскільки відкриваємо наші душі перед Богом”, — писала Е.Уайт.

Необов'язково утримуватися від їжі постійно, досить їсти мало і прості страви. “Від нас не вимагається, щоб ми постили 40 днів. Господь відбув у пустелі цей піст за нас. Такий піст не мав би жодного значення, значення має кров Христа”, — це також слова Е.Уайт. “Для деяких утримання від їжі 1—2 дні на тиждень було б більшою добродійністю, ніж лікарські засоби. Піст став би для них неоціненною добродійністю”. Дійсно, не будьмо фанатиками і нічого не робімо на показ, “аби нас люди шанували”, але будьмо у цьому внутрішньо переконані. Відповідна дієта, поміркованість і в міру потреби — піст в останніх днях цього світу матимуть велике значення в приготуванні духа, душі і тіла до зустрічі на землі Ісуса Христа.

7. Вплив води на організм

Без води нема життя!

Ця дуже розповсюджена, а водночас така незвичайна рідина складає більшу частину всіх живих організмів. Людина на 2/3 (близько 70%) складається із води. Через людину постійно тече струмок води, котру вживаємо у вигляді напоїв і страв, рідина видаляється нирками, кишечником і шкірою. Затримання допливу води означає для організму смерть протягом кількох днів. Вода також входить до складу всіх клітин живих організмів. Добова потреба у воді становить для дорослої людини 2,5 л.

Для дотримання молодості і здоров'я корисно пити звичайну непереварену воду, якщо вона не забруднена стоками промисловості або хлором, — 0,5 л натщесерце. Така порція перевареної води або трав'яного чаю (якщо якісна вода недоступна) має вирішальне значення для обміну речовин.

Щоб докладно усвідомити собі важливість пиття води або трав'яного чаю, слід сказати кілька слів про устрій “водного господарства” людини. Організові не вистачає щоденно вживаної обмеженої кількості води, важливою справою є також, щоб ця вода видалалась з організму.

Йдеться про фізіологічну проблему. Нирки повинні видаляти щоденно близько 1 л рідини у вигляді сечі. Здорові нирки є натуральною передумовою правильної рівноваги рідини в організмі.

Кров і рідини організму відіграють велику роль у “водному господарстві”, відновлюючи рівновагу між випитою водою і тим, що видаляється. Крім цього кров є “носієм” рідини, постачаючи її до відповідних органів; деякі, щоб працювати бездоганно, обов'язково потребують певної кількості рідини. Клітини організму, які безупинно затрууються автотоксинами, “просять” води, подібно як засихаюча рослина, зав'ялі листки просять дощу.

Часто буває так, що не всі органи виділення працюють задовільно. Є люди, котрі виділяють надмірно спожиту рідину тільки через нирки. Іншими словами, наші органи виділення — шкіра, легені, слизова оболонка, печінка, кишечник — мають зменшені здібності внаслідок неправильного трибу життя даної людини. Тоді нирки змушені перейняти всі функції виділення рідини. У таких людей порушений тепловий механізм: завжди їм мерзнуть пальці, кінчик носа, ніколи не можуть достатньо зігрітися і в холодну пору року завжди є “примерзлыми”. До речі, такий стан сприяє простудним захворюванням.

Як уберегтися від простуд? Яким чином пиття води або чаю із трав убереже нас від простуди?

Спосіб дуже простий. Коли клітини людського тіла частково втрачають натуральну витривалість, ослаблені “пропливанням” через них токсичних решток від обміну речовин, відкривається дорога мікроорганізмам. Ці рештки можна усунути шляхом біологічної дієти, “вентиляцією” легенів, достатньою кількістю рухів, через піст або пиття достатньої кількості води, чаю з трав, за допомогою яких найшвидше можна “вимити” токсини з організму. Тому при простудах рекомендується пити більше чаю з трав (з додатком свіжого фруктового соку).

Шкіра і слизові оболонки містять близько 90% води. У випадку зменшеного постачання води до організму, видавальна робота слизових оболонок знижується. Слизовина густішає, утворюються грудки, а що найгірше — набуває неприємного запаху. Це найкраще підтверджується під час видиху.

У такому випадку ніздрі вже не в змозі виконувати завдання “ловців бактерій”, навпаки, стають збірниками мікробів.

Результати лабораторних дослідів сечі показали, що пиття води спричиняється до посиленого виділення з організму отрути. Це довів у 80-х роках минулого століття професор патології при французькій Академії наук в Парижі — Борхард. Науково ним було доведено, що кількість решток обміну речовин у сечі зростає залежно від виділеної сечі. Отже, особа, що виділяє за добу 0,5

л сечі разом з окресленою кількістю метаболітів, могла би виділити подвійну кількість токсинів, якби виділення сечі зросло до 1 л при збільшеному надходженню води або чаю до організму.

Варто згадати про ревматичні хвороби. Токсичні рештки утворюються при обміні речовин і осідають переважно в ставах, що призводить до виникнення болісних пухлин. Через посилене наповнення організму рідиною такі болі можна зменшити. У цьому випадку корисно пити овочеві навари з моркви і селери, а також картоплі, котрі нейтралізують сечеві кислоти. Додавання свіжих соків з листя кропиви і берези посилює "очищувальну" дію напоїв. Лікувальну антиревматичну дію має трав'яний чай із польового хвоща і мішанки з трав "ревмосан".

Підсумовуючи, можна сказати, що посилене пиття води чи трав'яного чаю мобілізує органи виділення до найактивнішої дії, нагромаджені в організмі токсичні субстанції поступово видаляються. Вживання води є, крім цього, важливим чинником у боротьбі з мікробною сферою ревматичної хвороби.

Отже, закликаємо вас замислитися над значенням пиття води і трав'яного чаю, дійти відповідних висновків.

Організм доцільно поступово при звичаювати до більшої кількості рідини. Нагородою стане добре самопочуття, зміцнення фізичних і духовних сил. Не треба при цьому дивуватися, що Біблія розглядає воду як символічний комплекс духовного піднесення і відродження.

У книзі Буття читаємо, що Дух Божий ширяв над поверхнею води (Бут. 1,2). У цій книзі далі зазначається: "І пара з землі підіймалась і напувала всю землю" (Бут. 2,6). Пророк Єремія подає, що Бог є джерелом живої води, а люди — своєрідними водозборами (Єрем, 2,13). Книга Ісаї закликає спраглих духовно скористатися водою життя (Ісаї. 55,1).

У Новому Заповіті апостол Йоан пояснює: водою життя є Ісус (Йоан. 4,14), а в Апокаліпсисі описував ріку життя, блискучу, як кришталь, котра випливала від трону Божого, при ній врятовані знайдуть відпочинок (Відкр. 22,1).

Вода є важливим елементом під час хрещення, при духовному відродженні, як символ очищення.

Чим більше розмірковуємо над порадами, пов'язаними з водою, тим скоріше доходимо висновку: вода посідає надзвичайні властивості, котрі не повстали випадково.

8. Значення пиття води і трав'яного чаю

Правильне функціонування наших органів зумовлене кількістю води, котру щоденно вживаємо у вигляді страв і рідини. Достатнє пиття води і трав'яного чаю є для організму важливішим, ніж споживання великої кількості їжі. Експериментально доведено, що без їжі можна жити кілька тижнів, а без води — лише кілька днів.

Як вже зазначалося вище тіло людини на 70% складається з води. Ця рідина безперервно засмічується через:

рештки процесу обміну речовин, котрі повинні видалятися за допомогою рідини;

вдихання забрудненого повітря (промислові гази, виділення людей і т. ін.);

споживання більшістю людей стимулюючих продуктів, таких як кава, тютюн, алкоголь і в надмірності кухонна сіль.

Усі ми тією чи іншою мірою наражені на забруднення такого роду. Вони виявляються різними способами: це може бути суха, обвітрена, бліда шкіра обличчя чи тіла, неприємний запах з рота (з'являється при трухлявості зубів і шлункових недугах), обкладений язик, загустіла слина, неприємний запах поту з ніг, втома і запоморочення, шум у вухах тощо. Ці вияви вказують на внутрішнє самоотруєння, зумовлене недостатньою кількістю вживаної рідини. У старших осіб, що переважно страждають на недостатність води, ці ознаки виступають ще виразніше. Зморшки на обличчі, цілковито "обвітрене" тіло, біла, майже прозора шкіра, низький опір до простудних захворювань — наслідки "засушування" організму.

Результати досліджень свідчать, що при сидячому способі життя кількість виділень з організму води сягає 2,5—3 л. Ця вода виділяється нирками, кишечником, легеньями і шкірою. Зрозуміло, правильний обмін рідини може настати лише тоді, коли баланс води в організмі є в рівновазі: кількість рідини, що видаляється, мусить дорівнювати кількості рідини, котра вводиться до організму. Зanedбавши цю справу, ми роками засмічуємо власний організм з усіма катастрофічними наслідками у вигляді хвороб, що прискорюють загибель людини.

Коли ми п'ємо мало рідини, то самі гальмуємо роботу органів, що виконують свої функції, в результаті чого — тверде випорожнення, смердяча і сильно забарвлена сеча у скупій кількості. Слизова оболонка в роті й носі, як і в дихальних шляхах,

висихає, зменшується виділення слини, утруднюється поглинання їжі. Дихання стає швидким і поверховим, скоріше впадаємо в задиху.

Коли і скільки належить пити води і трав'яного чаю?

В молочно-овочевій дієті вміст рідини становить близько 1,5 л. Доцільно ще протягом дня прийняти 1,5—2 л рідини (в період між сніданком і обідом, а також обідом і вечерею). Це має величезне значення і сприяє “трансформуванню” вмісту шлунка і кишечника. Пиття під час їжі натомість розчиняє шлункові соки, внаслідок чого погіршується процес травлення. Пам'ятайте, що молоко є не питтям, а їжею.

Існує теорія, що пити потрібно лише тоді, коли відчуваємо спрагу. Це не так. Організм потребує певної кількості рідини, і вона має бути в достатку, незалежно від того є спрага чи ні. Не потрібно чекати на таке відчуття, бо часто, будучи спраглими, ми не змогли напитися, — і пізніше спрага пройшла. Кількаразове подолання спраги потрапить “заглушити” її взагалі.

Доцільно відновити первинне відчуття спраги, “розбудити” його знову. Але — увага! Не слід приймати одноразово великої кількості води, коли організм до цього не призвичаєний. Це було б переобтяженням для роботи серця. Організм потребує часу, щоб звикнути до більшого припливу рідини. Однієї склянки води на добу зверх того, до чого призвичаїлись, було б достатньо. Поступово можна збільшити кількість випитої рідини до 1,5 л на день.

Ще кілька слів про температуру напою. Якщо рідина, яку ми п'ємо, холодніша від температури тіла, організм сам мусить вирівняти різницю температур, що приводить до втрати калорій. Тому люди інстинктивно не мають бажання пити воду зимою, і це є однією з причин меншого споживання рідини у цю пору року. Щоб цьому запобігти, доцільно всі рідини нагрівати до температури тіла. Натомість влітку потреба організму в рідині зростає через збільшення випаровування з тіла, тому треба вживати близько 2 л рідини на добу.

9. “Ранковий напій”

Найвідповіднішим часом для “очищення” організму від токсинів є ранкова пора.

Для цього потрібні рідина і рух. День належить починати питтям “ранкового напою”, котрий можна приготувати таким чином: 100 г картоплі, 50 г моркви, 50 г селери і петрушки старанно почистити, помити і дрібно порізати чи пошаткувати,

варити 10—15 хв. під покриттям в 0,5 л несоленої води (морква додає приємного, солодкуватого смаку). Усі складники процідити, долити перевареною водою втрачену під час кипіння кількість до рівня 0,5 л. До цього “ранкового напою” (0,5 л — порція для однієї людини) додати 2 ложки пшеничних висівок і 2 ложки цілого або меленого лляного насіння. Все це залишити до наступного ранку (накритим в холодному місці). Наступного ранку “ранковий напій” трохи підігріти (до температури тіла) і випити.

При ревматизмі рекомендується через день (замість “ранкового напою”) пити по 0,5 склянки соку з коренів і листя кульбабки, розведеного водою в пропорції 1:1. Для чого потрібно пити власне цей напій? Відповідь проста. Людина саме вранці потребує певної кількості рідини, збуджуючої органи виділення до праці.

Цей напій не втамовує спрагу, спраги сучасна людина може не відчувати, — так само, як може не відчувати потреби у випорожненні кишечника. “Засушені особи” мають переважно “скорочений” шлунок і повинні поступово, систематично збільшувати кількість вжитої рідини, приймаючи її ковтками протягом дня, що з часом відновить почуття спраги.

Рідини, які приймаються ранком, повинні:

бути вільними від токсичних субстанцій, які є в каві, алкоголі, натуральному чаї;

містити певну кількість мінеральних солей і вітамінів;

мати властивості, побуджуючі перистальтику кишечника.

Багатою на луги є картопля; в поєднанні з морквою, селерою, петрушкою, з додатком лляного насіння і пшеничних висівок ці складники нейтралізують тенденцію людського організму до надмірної кислотності.

Рекомендований вище “ранковий напій” діє як антипод на рештки продуктів обміну речовин, запобігаючи водночас запорам. Чай з травок, прийнятий ранком, не впливає на організм з таким позитивним результатом, як “ранковий напій”.

10. “Поживка” — висококалорійна дієтична страва

У всіх цивілізованих народів зерно пшениці одвічно становило основу харчування. Змінювався тільки спосіб приготування страв. Колись переважно харчувалися вареними кашами і паляничками з подрібненого зерна, а зараз — хлібом.

До культурних зернових зараховуємо передусім пшеницю, жито, а також ячмінь, овес, просо і кукурудзу. Тільки лічені

гатунки рослин служать людині з давніх-давен для приготування з них борошна, каші, хліба тощо.

Останнім часом люди згадали про споживні якості зерна, коли довели, що народи, котрі споживають у великій кількості хліб з білого помолу більшою мірою страждають парадонтозом та іншими хворобами зубів, ніж ті, меню яких становлять варені каші.

Клейкі каші готують з додатком молока, що значно допомагає уникнути недобір в зерні вітамінів А, С і кальцію.

Однак мішанка з різного зерна має кращі поживні якості, бо має у собі кілька складників. Треба повернутися до старих традицій, коли ціла родина з'їдала ранком по тарілці каші, а не так як зараз — білі булочки з мармеладом і кавою.

"Поживка" (каша), про яку ми говоримо, є основною стравою вегетаріанської дієти, багатою вітамінами і мінеральними солями, зміцнює силу та енергію в організмі, нормалізує перистальтику кишок. Ця страва значно полегшує страждання цивілізованої людини від запорів, повертає до так званого "ритму Гіппократа" (кількаразове протягом дня випорожнення кишечника). "Ритм Гіппократа" має величезне значення для правильного функціонування організму, видалення екскрементів і метаболітів, наступає швидко, що не дозволяє останнім проникати до кровообігу. Таким чином уникаємо самоотруєння організму. Цей ідеальний "ритм Гіппократа" можна досягти за допомогою "поживки". Її готують з чотирьох основних сортів збіжжя: пшениці, жита, ячменю і вівса. Найціннішими складниками цих зернових є їхні висівки і паростки (зав'язі), що мають виняткові оздоровчі властивості. Завдяки вмістові целюлози вони "всмоктують" в себе воду, що значно зволожує товстий кишечник, сприяючи вільному просуванню перетравлених страв до заднього проходу. Крім цього висівки і паростки (зав'язі), стимулюючи перистальтику кишечника, мають багато вітамінів і мінералів (кремнієва кислота, сірководень, залізо, йод, калій, магній, фосфор), амінокислот у вигляді лецитину і фосфатидів, без котрих організм людини чи тварини не може нормально функціонувати.

Готуйте цю страву таким чином. Слід змішати і перемолоти в млинку до змелення кави 2 ложки названих зернових. Додати 2 ложки пшеничних висівок, родзинки або порізані шкірки апельсина. Варити 5 хв. в 0,5 л води. Зняти з вогню, загорнути щільно в кілька газет і ковдру. Через дві години такого "набухання" страва готова до вживання. Повинна бути густа і спожита теплою.

Відповідними додатками до неї можуть бути різноманітні компоти (краще з яблук), мармелад і солодке молоко; роздріблені горіхи, мигдаль, чорна смородина, малина, інжир, фініки.

Однак сучасна людина не звикла до простої їжі, тому, переходячи на нову дієту, будьте обережними, поступово розвантажуючи кишечник від "цивілізованої" їжі. Доцільно споживати цю страву малими порціями, поступово збільшуючи її.

У початковій фазі можна готувати собі іншу страву — "ласун". Вона швидко засвоюється і злегка розслаблює кишечник, спеціально рекомендована для вразливих шлунків. Варити 5 хв. ложку пшенично-разової муки, 2 ложки пшеничних висівок, 1 ложку родзинок і три інжири у склянці води. Зняти з вогню, додати ложку меленого лляного насіння. Через кілька хвилин додати кип'ячене молоко, компот або сухофрукти, попередньо замочені у воді. Зважаючи на індивідуальну реакцію кожного організму, відповідний метод кожен вирішує для себе сам.

11. Сніданок, обід, вечеря — під кутом зору наших предків

Багато людей наївно вважають, що нові страви, особливо дорогі ласощі, мають корисний вплив на добре самопочуття. Але такий погляд хибний в своїй основі.

Лікарі скаржаться, що більшість пацієнтів, скерованих до лікарні, самі собі завдали страждань шляхом багаторічного неправильного харчування.

Науковці у галузі раціонального харчування дійшли висновку: у щоденному раціоні людини повинні переважати "живі" продукти, а не "мертві", котрі пройшли переробку, консервовані або рафіновані. Зокрема, йдеться про консервовані супи (екстракти в пакетах), маргарин, борошно вищих сортів, рафінований цукор, м'ясні консерви і рибні, копчення (м'ясо і риба), солону рибу, мариновані продукти, всякого роду консерви і більшість делікатесів. При правильному харчуванні слід надавати перевагу передусім натуральним "живим" продуктам, якими є збіжжя, горіхи, сирі овочі, фрукти, молоко, свіже м'ясо і риба, яйця тощо. Після відповідної обробки, що не знищує їх цінності, з цих натуральних продуктів виробляють разове борошно, зернові пластівці, олію, масло, сир, фруктові соки, квашені овочі тощо.

Розклад приймання їжі зараз залежить переважно від роду занять, способу життя, родинних традицій і т. ін. Тут складно встановлювати загальні правила, кожен повинен визначитися самостійно. Загалом лікарі-натуралісти вважають, що день доцільно

розпочинати з пиття рідини, зокрема, у вигляді води, трав'яного чаю, так званого "ранкового напою", про який йшлося вище. Сніданок повинен складатися із повноцінних зернових у вигляді "поживок" з додаванням молока чи компотів, також разового хліба, сиру, цибулі, зелені. Для активізації розумової діяльності рекомендуємо сніданок, що ґрунтується на старих засадах відкритих заново, а саме: ложку зерна пшениці і ложку лляного насіння треба змолоти на млинку до мелення кави, додати висівки, ложку вівсяних пластівців. Ввечері всипати все це до глибокої тарілки і залити склянкою окропу. Зранку додати гарячого молока, терте яблуко, 3—4 посічені горіхи, звичайно ложку меду. Замість яблука можуть бути сухофрукти, попередньо розмочені у воді.

Дослідженнями підтверджується, що діти, які отримують на сніданок вищезгадану мішанку, значно поліпшили свої успіхи у навчанні.

Між прийманням їжі належить пити воду або чай із зіллями соки із сирих овочів і фруктів, але через певні відрізки часу. Найкращим "аперитивом" перед обідом є склянка соку зі свіжих овочів: картоплі, моркви і столових буряків у рівних пропорціях. Після такого "вступу" можна їсти варену в лушпинні картоплю зі свіжим маслом і салатами з городини, зелені (залежно від пори року), кислим молоком. На обід може бути одна гаряча страва, часом — супи, а іншим разом — так звані "другі страви". Але фрукти чи сирі овочі додавати щоденно.

У випадку, коли обід складається з "поживки", солодкого молока, родзинок і варених або свіжих фруктів, належить "врівноважити" наступне приймання їжі, наприклад, рослинними стравами.

Деякі лікарі-дієтологи радять їсти двічі на день: сніданок біля 10—11 год. і обід біля 17 год.

Необхідно обмежити до мінімуму споживання жирів (до 50 г на добу для однієї особи) і цукру. Кількість спожитих білків не повинна перевищувати 1 г на кілограм живої ваги.

Запам'ятаймо, що літр молока містить близько 35 г повноцінного білка тваринного походження, 20 г жирів і 50 г молочного цукру (лактози). Потреба в молоці є більшою в дітей молоді та вагітних жінок: у зрілому віці не слід вживати понад 2—3 склянки кислого (для боротьби з процесами гниття в товстому кишечнику) або солодкого молока. В міру старіння належить поступово зменшувати кількість їжі, передусім калорійної і багатой білком.

Особам, які хочуть поступово перейти на нову дієту з огляду на хвороби шлунка, печінки і не переносять сирих страв, рекомендується застосовувати овочеві супи, маслянку, пити кисле молоко, ряжанку, які добре поєднуються із свіжими овочами. Але не можна молоко і супи приймати як напій і швидко їх ковтати, краще вживати малими ковтками, добре змішуючи зі слиною. Свіжі соки також доцільно пити спочатку у малих дозах, поступово збільшуючи їхню кількість до кількох склянок на день. Соки слід пити малими ковтками, можна через соломинку, попередньо підігріти до температури тіла.

Здорове довголіття є тільки там, де при фізичній праці, подалі від міських комунікацій, дотримується поміркованість у їжі, рідко і в малій кількості споживається м'ясо, перевага надається рослинно-молочній дієті і заховується спокій духа. У молитві дякуйте Богові за кожний ковток води і кожний шматочок життєдайної страви.

12. Кисотно-лужна рівновага

Мабуть, небагато людей знає, на чому полягає так звана кислотно-лужова рівновага організму. Навіть у лікарських колах цій проблемі надається замало уваги. Але ж утримання організму в кислотно-лужній рівновазі є однією з фундаментальних умов його правильного функціонування, а отже, — здоров'я.

Залежно від виду і гатунку продуктів мінеральні речовини, що є в них, можуть виявляти лужно- або кислотодіючі властивості.

Харчування, основане на продуктах тваринного походження (м'ясо, яйця, риба) і зернових продуктах (хліб, булки, каші, тісто) справляє кислотворну дію на організм, бо ці продукти містять у собі велику кількість сірки, фосфору і хлору. Натомість продукти рослинні, зокрема, овочі і фрукти, багаті калієм, натрієм і кальцієм характеризуються лужною дією на організм.

Щоб утримати організм в кислотно-лужній рівновазі необхідно вживати втричі більше лужнодіючих продуктів, ніж кислотодіючих. У випадку споживання великої кількості м'яса, риби, яєць, хлібобулочних виробів, водночас усуваючи з меню овочі і фрукти, настає закислення організму, і кислотно-лужна рівновага порушується.

Зважаючи на постійне коливання кислотно-лужної рівноваги організму внаслідок споживання то кислотодіючих, то лужнодіючих продуктів харчування, його регуляція забезпечується кількома органами або системами, що працюють як механізм: на сторожі стоять передусім легені і нирки, а також буферні системи

Таблиця № 1
КИСЛОТНІ ТА ЛУЖНІ РІВНОВАЖНИКИ У 100 г ПРОДУКТІВ
ХАРЧУВАННЯ

Продукти харчування	Рівноважник лужний +	Рівноважник кислотний -	Надмірність кислот - або лугів +
Яловичина	+ 16,47	- 39,98	- 23,51
Печінка теляча	+ 15,15	- 29,83	- 14,68
Судак варений	+ 10,21	- 33,39	- 23,18
Яйця	+ 14,88	- 39,35	- 24,37
Молоко коров'яче	+ 13,08	- 11,39	+ 1,69
Хліб	+ 19,39	- 25,52	- 6,13
Булка біла	+ 7,49	- 19,88	- 11,59
Картопля (в лущині)	+ 16,45	- 9,74	+ 6,71
Буяки	+ 15,68	- 4,31	+ 11,37
Морква	+ 16,64	- 6,10	+ 9,54
Редиска	+ 10,30	- 4,25	+ 6,05
Салат зелений	+ 21,30	- 7,17	+ 14,13
Шавель	+ 17,68	- 11,52	+ 6,16
Помідори	+ 20,72	- 7,05	+ 13,67
Апельсини	+ 12,46	- 2,85	+ 9,61
Яблука	+ 3,55	- 2,17	+ 1,38

ВМІСТ МІНЕРАЛЬНИХ СКЛАДНИКІВ У 100 г ПРОДУКТІВ
ХАРЧУВАННЯ*

Продукти харчування	Мінеральні складники, мг							Лужно-кислотна дія NaOH 0,1 н
	Na	K	Mg	P	S	CL	HCL	
Каша ячмінна	2,6	123	20,2	206,0	107,2	107,0	175	—
Макарони	25,6	217	57,3	152,0	95,0	31,4	38	—
"Геркулес"	33,4	368	113,0	380,0	155,0	73,0	132	—
Рис	6,3	113	31,1	99,0	78,5	27,0	76	—
Сир	612,0	116	46,9	545,0	230,0	106,0	54	—
Яйця	135,0	138	12,3	218,0	173,0	159,0	162	—
Молоко	50,0	160	14,0	95,0	29,0	98,0	—	27
Яловичина	74,0	350	25,0	200,0	215,0	74,0	137	—
Телятина	95,0	370	25,0	200,0	208,0	98,0	124	—
Тріска	100,0	360	20,6	242,0	212,0	120,0	162	—
Оселедець	130,0	317	31,7	272,0	191,0	122,0	115	—
Чорна смородина	2,7	372	17,1	43,2	33,1	14,8	—	88
Агрус	1,9	210	7,1	33,9	15,9	6,5	—	41
Цитрини	6,0	163	11,6	20,7	12,3	51,0	—	85
Грушки	2,3	129	9,3	9,9	5,6	1,0	—	36
Сливки	1,7	188	7,2	16,3	3,5	1,0	—	48
Полуниця	1,5	161	11,7	23,0	13,4	17,5	—	35
Квасоля (суха)	43,2	1160	183,9	309,0	166,0	1,8	—	255
Буяки	64,0	350	16,9	36,6	22,1	75,5	—	89
Капуста	22,5	263	19,5	67,7	88,0	22,3	—	26
Морква	95,0	224	12,0	21,0	6,9	68,5	—	90
Картопля	6,5	568	24,2	40,3	34,6	78,6	—	103
Салат зелений	3,1	208	9,7	30,2	11,8	39,5	—	38
Цибуля	10,2	137	7,6	30,0	50,7	19,5	—	5
Помідори	3,8	288	11,0	21,3	10,7	51,0	—	56
Огірки	13,0	141	9,1	24,1	11,0	24,5	—	32

* За книгою З. Високинської "Загальні основи науки про харчування" (Варшава, 1972).

крові і тканин. Легені й нирки відіграють важливу роль у процесі "відбору" з організму залишкових продуктів обміну речовин, натомість буферні системи крові нейтралізують кислотні продукти обміну.

Однак правильне функціонування систем людського організму цілком залежить від непорушної чинності нирок і легенів. Недостатня вентиляція легенів, наприклад, під час перебування в закритих приміщеннях, при браку рухів, призводить до затримки двоокислів вуглецю в організмі (CO_2 має окислюючі особливості) і виникнення так званого ацидозу (підвищення кислотності крові та тканин тіла). А це, в свою чергу, посилює вентиляцію легенів і вступає в дію компенсаційний механізм, і окислені йони видаляються через нирки.

Якщо легені діють задовільно, то вироблені протягом дня двоокисли вуглецю не впливають негативно на функціонування організму.

Однак вживання фармакологічних засобів, наприклад морфію та його похідних, різних заспокоюючих і снотворних препаратів, можуть призвести до порушення функціонування дихального апарату, що викликає підвищення кислотності останнього, а тим самим закислення усього організму.

Тепер бачимо, яку роль відіграє правильна робота легенів і нирок.

При діабеті, внаслідок неправильного спалювання жирів порушення обміну речовин, утворюється велика кількість жирової кислоти, що в майбутньому призводить до значного зменшення лужних засобів у крові — підвищення кислотності. Коли вирівнювальні механізми стають недостатніми, виникає "кислотна сплячка", від якої хворий може не прокинутися.

З підвищенням кислотності пов'язані хвороби нирок і печінки. При збільшенні температури тіла кислотність також збільшується. Для кращого розуміння цієї "хімічної фабрики" якою є людський організм, опишемо нижче механізм її дії формулою рівноваги (таб. № 1).

Рівень рідин в організмі є завжди сталим. Двоокиси вуглецю видаляються у вигляді CO_2 легенями в тісній співучасті з нирками.

Інакше уявляється нейтралізація кислот — сірчаної, фосфорної, молочної та ін. (після споживання продуктів тваринного походження). Лише незначна їх частина може бути нейтралізована виробленими в кишечниках лужними і підшлунковими травними соками, тому при хворобі підшлункової залози може статися підвищення кислотності всього організму.

Переважно ці кислоти нейтралізуються так званими буферними тілами організму (що знаходяться в плазмі). Якщо б нейт-

ралізовані таким чином кислоти видалялися з організму у вигляді сполук з буферами, дійшло б до вичерпування резервів буферів. Тому нирки вступають в акцію нейтралізації кислот чи лугів, утримуючи певну біологічну рівновагу. Вони мають здібності затримування великої кількості лугів, а у випадку загрози організмові надмірної алкалізації, нирки можуть видаляти залишки лугів, затримуючи, в свою чергу, кислі продукти. Отже, здорові нирки є гарантом біологічної рівноваги організму. В регулюванні кислотно-лужної рівноваги беруть участь також печінка, шлунок, кишечник. Через виділення кислого шлункового соку, шлунок сприяє фізіологічному закисненню організму. Наслідком може бути тимчасове видалення сечі лужної реакції на фоні шлункового травлення. При надмірному виділенні шлунком соляної кислоти, особливо при підвищеній кислотності, настає затримка двоокислів вуглецю в крові (і пружність CO_2 в крові зростає). Тоді засоби лугів в крові зростають, а при зниженій кислотності шлунка — зменшуються.

Щодо співучасті печінки в підтримуванні кислотно-лужної рівноваги організму, то у випадку підвищеної кислотності вона виробляє велику кількість амонію (сильні луги), а у випадку залуження організму — велику кількість сечовини (кислота).

Певну роль у виділенні лужних соків травлення відіграє кишечник, особливо багато лугів містить сік підшлункової залози.

Резюмуючи вищесказане, треба особливу увагу звернути на правильне поєднання продуктів харчування. Передусім слід уникати поєднання продуктів, що у великій кількості містять той самий склад і ті самі властивості. Якщо майбутні обіди, сніданки чи вечері правильно підібрані за змістом, то їхня дія на організм буде врівноважена кислотно-алкалізуючими властивостями.

Враховуючи вищесказане, можна самому скласти меню з відповідним мінеральним балансом. Наприклад:

100 г м'яса або ковбаси	23,51
100 г білої булки	11,59
1 яйце (близько 50 г)	12,15
Разом кислотних рівноважників	47,25
100 г моркви	+ 9,54
100 г зеленого салату	+ 14,13
100 г буряків	+ 11,37
200 г картоплі	+ 13,42
Разом лужових рівноважників	+ 48,36

Отже, для нейтралізації 250 г кислотючих продуктів належало б з'їсти 500 г лужнодіючих продуктів.

ЧАСТИНА III

КОЖЕН МОЖЕ СТАТИ ЛІКАРЕМ ДЛЯ СЕБЕ

1. Основні правила харчування

У догляді за здоров'ям — основою краси, правильне харчування відіграє таку ж важливу роль, як і гігієна та відпочинок.

Існують страви легкоперетравлювані і важкоперетравлювані. Вміле їхнє чергування, — і здорова людина матиме користь і від перших, і від других. Недоцільно харчуватися самими сирими овочами, щоб таким чином забезпечити організм вітамінами. Але овочі, котрі спочатку вимочуються протягом годин, потім заливаються окропом з метою усунення гострого чи кислого смаку (наприклад, з квашеної капусти), а врешті-решт варяться тривалий час у великій кількості води (у кухарських книгах можна вичитати подібні рецепти приготування картоплі, квасолі, деяких сортів капусти тощо), після такої обробки нічого не варті. Чому? Бо вітаміни і мінеральні солі вимочені, виварені, відділені. Те, що залишилося, заповнює шлунок, але не містить у собі складників, потрібних організмові для здоров'я. Часто люди надають більшої ваги кількості за рахунок якості, хоча це помилка, бо все, що з'їдаємо і випиваємо, іде не тільки до шлунка, а й до м'язів і крові. Найважливіший принцип доброго самопочуття: харчування здорове, в поміркованій кількості, регулярне.

Наведемо основні правила:

1. **Натуральні продукти повинні стати основою харчування.** Це значить, що в кожную пору року слід надавати важливого значення свіжим овочам і фруктам. Консерви вживати в крайньому випадку.

2. **Всяку городину варити недовго і в малій кількості води** (наприклад, картоплю залити такою кількістю води, щоб не треба було її зливати, коли картопля звариться, або вжити її для супів чи бульонів).

3. **Салати з дрібно пошинкованої капусти не треба парити, зливати сік.** Овочеві терті салати, приготовлені з гармонуючих між собою складників, смакують не гірше, ніж з парених овочів.

Зважаючи на дослідження лікарів-натуралістів, недоцільно поєднувати того, що росте на дереві, з тим, що росте в землі (виняток становить сік цитрини). Зокрема, готуючи салат зі свіжих овочів, не слід додавати яблук, але до салату з кислої капусти, навпаки, можна додати цибулю і моркву або цибулю і яблуко.

Дехто дійсно вважає, що яблуко є винятком, але в цьому кожен повинен пересвідчитися особисто, спостерігаючи своє самопочуття після вживання такої мішанки.

4. **Свіжа риба або м'ясо, недовго протушковані з кружечками цибулі, є значно здоровіші, ніж мариновані, консервовані чи копчені, а потім годинами вимочувані та перетримувані на вогні.**

5. **Коли у святкові дні споживаємо м'ясо і рибу, треба за півгодини до того випити склянку свіжого овочевого соку замість жирного бульону.**

6. **Приймання їжі належить розподілити таким чином, щоб сидати за стіл з легким відчуттям голоду.** Приймання їжі слід починати з молитви, котра заспокійливо впливає на нервову систему.

7. **Не поспішайте під час прийому їжі, виключайте неприємні думки.** Це поліпшує процес травлення.

8. **Дотримуйтеся поміркованості в усьому.** Переповнений шлунок погано впливає на самопочуття, бо не може впоратися з надмірністю поданої йому страви. Результатом цього є недуги органів травлення, — спочатку періодичні, а далі — хронічні.

9. **Під час їжі загалом не можна пити, лише перед їжею і через кілька хвилин після неї, бо рідина розмиває, розріджує шлунок та інші соки, необхідні для травлення.**

10. **Уникати важкоперетравлюваних продуктів** (качка, гуска і т. ін.), не наїдатися безпосередньо перед сном.

11. **Недоцільно їсти між прийомами страви** (сніданком, обідом і вечерею), це порушує травлення.

12. **У випадку сильної гарячки стримуватися від їжі, натомість збільшити прийом рідини.** Але лікар повинен вирішити строк такого посту, щоб організм не ослаб.

Подані вище правила стосуються звичайного харчування, поширеного в більшості сімей. Але якщо ми християни, Божий народ, готуємося до другого приходу Ісуса Христа, то повинні зреформувати своє ставлення до харчування, котре вирішально впливає на стан нашого тіла — святині Духа Божого.

2. Система харчування за Ваерлендом і Бірхер-Беннером

Серед дієтологів-реформаторів 30-х років нашого сторіччя одним з найбільш відомих був Бірхер-Беннер, лікар із Швейцарії, творець методу лікування овочевою дієтою: (сирі салати і молочні продукти). Він звернув увагу, зокрема, на факт фотосинтезу. Зелені частини рослин є джерелом енергетичних процесів, ця енергія частково вживається рослинами, а частково нагромад-

жується як білок, жири і вуглеводи, відкладені в листках, коріннях, бульбах, насіннях і плодах.

Організми — людський і тваринний — не мають здібностей акумулювати сонячну енергію, тому мусять запозичити її безпосередньо з рослин.

Доктор Бірхер-Беннер вважав, що, бажаючи зберегти здоров'я, треба скористатися якнайбільшою кількістю сонячної енергії, захищеною у рослинах. Він вважав, що половину щоденної їжі повинні становити сирі рослини, бо після термічної обробки рослини втрачають свої поживні властивості. У своєму санаторії в Цюріху лікар Бірхер-Беннер зосереджував зусилля на пошуках причин хвороби, а самі хвороби вважав другорядною справою. Зокрема, на підставі результатів власних досліджень в санаторії, а також листів тисяч вилікуваних ним людей Бірхер-Беннер довів, що причиною багатьох поширених хвороб є помилки у харчуванні.

Надто велике споживання продуктів кислородних, таких, як білок, мучні вироби з одночасним недобором вітамінів, мінеральних солей, тобто продуктів лужнодіючих (овочі і фрукти), є причиною недуг. Організм втрачає біологічну кислотно-лужну рівновагу через невідповідне співвідношення одних продуктів до других (правильне співвідношення повинно бути 1:2 на користь лужнодіючих).

Лікування усіх недуг Бірхер-Беннер завжди розпочинав з кількох днів посту, подаючи хворому лише малі порції соків, сирих овочів і фруктів, поступово збільшуючи ці порції, протягом кількох тижнів приєднуючи овочі у вигляді салатів і мигдальне молочко, що має властивості, подібні до тваринного. Пізніше пацієнт переходив на нормальну овочеву діету з великою кількістю сирих салатів, фруктів, чорного хліба, овочевих варених страв, тваринного молока і його продуктів. Велику увагу лікар звертав на психічний стан хворого, заспокоюючи його за допомогою психоаналізу.

З плином часу лікувальна система Бірхер-Беннера набула світового розголосу. Він не тільки оздоровив тисячі людей, а й став "революціонером" у галузі шкільної медицини. Хоча слід зазначити, що чимало його "колег за фахом", позаздривши його славі, терапевтичним дослідженням, визнали Бірхер-Беннера за шарлатана, що керується нібито "ненауковими" методами. Атакували, передусім, його теорію калорійності. Лікар стверджував, що неможливо за допомогою лише одиниць тепла оцінити енергетичну цінність продукту, бо лабораторне спалювання продуктів ведеться грубо і при надто високій температурі.

В живому організмі, натомість, умови згорання продуктів суттєво відрізняються від лабораторних, перебіги складні, а їхнім джерелом є не стільки тепло, скільки енергія світла.

Джерело життя, за Бірхер-Беннером, — це сонце, енергія, прихована в рослинах, переходить разом з їхнім вживанням до людського організму, продовжуючи утримувати в ньому "сонце". Він довів також помилковість загальноприйнятої теорії калорійності: наприклад, полірований рис, борошно або рафінований цукор є висококалорійними продуктами, але вони позбавлені власних вітамінів і тому досить шкідливі.

"Радіаційна дієта" доктора Бірхер-Беннера зараз підтверджена наукою (за міжнародною домовленістю замість міри енергії — калорії — запроваджено нові одиниці — джоулі, котрі є еквівалентом між механічною енергією і теплом).

Система харчування шведського дієтолога Аре Ваерленда (1876-1955) ґрунтується на принципах, проголошених доктором Бірхер-Беннером, і знайшла у Швеції 500 тис. прихильників. Вчення Аре Ваерленда виходить з того, що найкориснішими для людини є продукти рослинного походження. Усі хвороби є наслідками неправильного харчування або отруєнням, до якого воно призвело. Організм не може подужати нагромадження гнильних мікроорганізмів, що у величезних кількостях походження. Натомість він прагне ферментаційних бактерій. Збільшенню їхньої кількості сприяє розкладення продуктів рослинного походження (при дотриманні відповідної дієти). У дієті Ваерленда перевага надається свіжим овочам і фруктам, зелені, кашам з чотирьох основних зернових. Молоко можна пити у будь-якому вигляді.

Потрібну кількість рідини організмові забезпечує мінеральна вода, трав'яний чай і відвари городини. Продукти харчування за Ваерлендом повинні походити з натурального середовища, тобто вирощені без застосування хімічних засобів, з ґрунтів на органічних добривах. Хто переходить на дієту Ваерленда, повинен зовсім відмовитися від м'яса у будь-якому вигляді, від риби, яєць, кави, чаю, какао, алкоголю і тютюну. Ваерленд відкидає також рафінований цукор, оскільки під час процесу "окультурення" він насичується багатьма хімічними субстанціями, а крім того, позбавлений вітамінів і мінералів. Сіль застосовує дуже обережно, зате щедро приправляє часником і цибулею.

Система харчування Ваерленда ґрунтується на вісьмох принципах:

1. День треба розпочинати з "еліксиру здоров'я" у вигляді 0,5 л овочевого відвару (випиваємо тільки воду, в котрій варилася картопля, селера, морква, петрушка — без солі).

2. Зранку бажано прийняти холодний або змінний, так званий тепло-холодний душ, за методом пастора Кнейппа. Потім — масаж тіла волосяною щіткою "на сухо". Трохи ранкової гімнастики, швидка прогулянка або короткий біг на свіжому повітрі.

3. На сніданок кисле молоко з додатком лактози (молочний цукор), нарізаної цибулі, 2 ложок змеленого лляного насіння, 2 ложок пшеничних висівків і ложки кропиви у вигляді порошку. Пізніше з'їсти соковиті фрукти (яблука, груші), ягоди і т. ін.

4. Невживати свіжих фруктів у поєднанні з хлібом, зерновими стравами, картоплею, городиною і листяними овочами, бо такі поєднання спричиняють здуття і надмірну ферментацію в кишечнику.

5. Не запивати страви, бо це розріджує соки шлунка і утруднює його роботу.

6. Зберігати добрий настрій під час їжі, усувати будь-які неприємні думки і зосередити увагу на ретельному пережовуванні їжі.

7. Обід (можна поєднувати з вечерею) повинен складатися з "поживки" із додаванням яблучного мусу або сухофруктів і молока. Інші додатки не рекомендовані.

8. Повинно стати правилом урізноманітнення продуктів харчування шляхом їх зміни. Якщо, наприклад, в складі обіду маємо зернові, то вечерю доцільно спорядити з городини, сирих овочевих салатів, картоплі та молока — або навпаки.

Кількість прихильників дієти Аре Ваерленда зростає з року в рік, бо хворі відчують на собі оздоровчі наслідки такого харчування. Як і система Бірхер-Беннера, вона цілком ґрунтується на старих, випробуваних протягом століть, біблійних засадах, котрі стали "дорогою до життя" і для наших сучасників.

3. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки (понижена кислотність)

Недуги і захворювання шлунку і кишкового тракту особливо поширилися останнім часом, стали досить складною суспільною проблемою. Сотні тисяч працегодин віддає медицина тим захворюванням, мільйони працегодин щорічно втрачає промисловість. Широкий загал недооцінює ролі і значення органів травлення їжі в організмі і не бачить причин порушення чинності шлунка і кишечника в неправильному харчуванні і хибному способі життя.

Страви надто багаті калоріями, надмірне вживання жирів і м'яса, одноманітна дієта, бідна на сирі салати, овочі, фрукти і соки, як і недостатнє жування їжі та надмірне вживання алкоголю, тютюну і кави часто є причиною захворювань і страждань.

Важливу роль відіграє психічний стан людини. Незаперечним є факт, що фізичні процеси в організмі, як і психічні, становлять функціональну цілість. Отже, фізичні і психічні функції пов'язані між собою так тісно, що втручання в одну з тих сфер потягнуло би, напевно, зміни в другій сфері. Така точка зору знаходить підтвердження в житті.

Першими сигналами неправильного функціонування шлунково-кишкового тракту є здуття, відрижка, нудота, згага, відсутність апетиту. Найчастіше застосовуються засоби для ліквідації проявів, не турбуючись про усунення джерела зла. Таким чином, доходить до виникнення патологічних змін в організмі і важких для лікування хвороб.

З точки зору біології, локальна недуга пов'язана із загальним захворюванням організму, тобто з порушенням обміну речовин, а методи лікування хімікаліями з метою нейтралізації кислотності, а також врівноваження організму в кислотно-лужній реакції не дають результатів. Рекомендована лікарями молочно-овочевоя кашкова дієта, в якій обмаль вітамінів, мінералів та субстанцій, зборюючих кишкові мікроби, загалом погіршує стан хвороби в більшості випадків. Дієтичні помилки можуть призвести до гострого запалення слизової оболонки шлунка, до виразкових хвороб, навіть до новотворів. Тому важливе значення має зміцнення усього організму, розгляд нервової системи під кутом зору правильного харчування, багатого на мінеральні солі, вітаміни і мікроелементи, які каталізують біохімічні процеси.

Меню таких хворих передусім повинно містити рослинні продукти: фруктові і овочеві соки, шпинат, супи і овочеві приправи, мед і т. ін. На час лікування необхідно вилучити із споживання тваринні жири (за винятком свіжого масла в невеликих кількостях), м'ясо, рибу і яйця; натомість інтенсивно наситити організм вітамінами "С" і "В".

Загальний дієтичний принцип при всіх нездужаннях шлунково-кишкового тракту можна сформулювати так: їсти мало, регулярно, повільно. Їжу ретельно роздрібнювати, пережовувати і добре перемішуючи зі слиною в роті перед ковтанням. Обов'язково подбайте про стан зубів.

Кухонна сіль не має значного впливу на виділення соляної кислоти шлунковими залозами, натомість гіркуватості, присутні в

зіллях, мають регуляційний вплив на виділення шлункового соку та його склад.

Гімнастика, вміло застосовані дихальні вправи дають добрі результати. З метою стимулювання діяльності залоз внутрішньої секреції постачаємо організмові протягом 5—30 днів виключно напівпісні страви.

Напівпісна дієта

Зранку пити теплий відвар так званого "ранкового напою" (без додатку лляного насіння) — 1—2 склянки — або чай з трав і плодів:

Ribes nigrum	— 25 г
чорна смородина	
Rosa canina	— 25 г
шипшина	
Sambucus nigra	— 25 г
чорна бузина	
Vitis idaeae	— 25 г
чорниця	

Спосіб приготування: 3—4 ложки збору залити холодною водою (1 л), настоювати 10 год. (можна протягом ночі), підігріти до кипіння і, знявши з вогню, настоювати 10 хв. Пити протягом дня через 30 хв. після кожного прийняття їжі (сніданку, обіду, вечері).

Сніданок: кисле молоко — не дуже перекислене, кімнатної температури, з додатком пшеничних висівків або кукурудзяних пластівців чи терте яблуко з додатком ложечки глюкози. Рекомендується змелена кропива, чай з травок.

Обід: на вибір — страва "ласун" (спосіб приготування див. у підрозділі "Поживка" — висококалорійна дієтична страва) або картопляне пюре з маслом, сік з моркви або свіжої кропиви і кульбабки, розведений відваром з овочів; свіже кисле молоко, чай з травок.

Вечеря: на вибір — молочний суп (0,5 л кип'яченого молока розвести водою 1:1) з додатком 2—3 ложок пшеничних висівок і кукурудзяних пластівців, пшеничні сухарі, масло або картопляне пюре, або рис на воді. На додаток яблучний мус, чай з травок.

У перший день напівпісної дієти випити вранці 0,5 склянки теплої води з розведеними в ній 2 ложками гіркої солі (сульфат магнію). Цю кількість слід випити малими ковтками протягом 20 хв. Через дві години повинно настати розслаблення шлунка, кишечник очиститься. При сталих запорах застосовують 0,5 л клізми зранку і ввечері (з навару ромашки). Такі клізми застосовувати аж до повної регуляції випорожнень (2—3 на добу).

Рекомендуються гімнастичні вправи, ранком — масаж усього тіла сухою щіткою, починаючи від стоп.

Після тритижневої напівпісної дієти дозволяється споживання "крихкого хліба", котрий належить ретельно жувати і добре змішувати зі слиною; варений і протертий шпинат, молодий салат, цикорій; через місяць — свіжі салати з коріння городини, пюре з картоплі, приправлене чорниціями.

Бажано збільшити кількість овочевих і фруктових соків, однак слід остерігатися кислих фруктів і цибулі. Через п'ять місяців треба включити до дієти "поживку" і чорний хліб. При виразках шлунка чи дванадцятипалої кишки корисний сік з чорної смородини, а також кисіль, відвар з неї. З метою профілактики дотримувати звичайну молочно-овочеву дієту.

Чудовим засобом при всяких недугах і порушеннях травлення, застарілих складних для лікування, є татарське зілля, або айр.

Народна медицина рекомендує курцям жувати корінь айру, під час лікування проти паління тютюну. Від цього подвійна користь: переборюється хворобливість і стимулюється виділення шлункових соків. Коріння айру — прекрасні ліки при депресії, виразках шляхів травлення і кривавих випорожненнях. Чай з коріння айру готується таким чином: спочатку його треба розмочити в холодній воді, бо сильне нагрівання і кип'ятіння нищить лікувальні властивості цієї рослини. До склянки води додати ложку подрібнених коренів айру і залишити на ніч. Зранку легко підігріти, вставивши склянку в посуд з теплою водою. Пити по одному ковтку перед і після їжі, тобто шість ковтків за день — не більше.

Доктор А. Чурчак-Шайова з лікарні м. Бельсько-Бяла застосувала у 60-х роках успішне лікування виразки шлунка і дванадцятипалої кишки настоями з кореня татарського зілля, цвіту ромашки і кореня живокосту. У 50% хворих виразкою шлунка і 42% — виразкою дванадцятипалої кишки виразкові ніші зникли після 3—5 тижнів приймання вищезгаданих трав (перевірено рентгенівськими знімками).

Можна також приготувати ароматичну лікувальну наливку: 50 г коренів татарського зілля (айру) і 5 г гвоздик залити літром червоного вина. Поставити на десять днів в темне місце, час від часу струшуючи. Пити тричі на день по ложці перед їжею і після неї.

Тонізуючим засобом, що діє всебічно, є дягель лікарський. Він активізує органи руху, систему травлення і сечові шляхи, лікує гастропатію будь-якого походження, диспепсію з недостатнім

виділенням шлункових соків. Рекомендується при отруєннях нікотинном, алкоголем і т.п. Подають його під час нервового виснаження для зміцнення життєвої енергії. Дягель лікарський, як показали наукові дослідження останніх часів, може сміливо конкурувати з імпортованим з Азії "коренем життя"; тобто дягель є місцевим замінником славнозвісного жень-шеня. Молоді паростки і корінці листків дягеля використовуються як додаток до ароматизування і декорування тістечок і тортів, а свіже коріння і молоді листки додають до сирих салатів.

Дягель лікарський готується у вигляді наварів або розмочується і настоюється в холодній воді. Денна норма — дві склянки протягом 3—4 тижнів.

Чай з деревію добре впливає на виділення шлункових соків. Ложка зілля на склянку холодної води, настоювати 6—8 годин. Пити тричі на день перед їжею по склянці цього настою, котрий суттєво збільшує виділення шлункового соку, збагаченого пепсином і соляною кислотою.

При недостатньому виділенні соків травлення і загальній атонії шлунково-кишкового тракту з великим ефектом застосовують хрестовий корінь. Як загальнотонізуючий засіб вживається при хворобах, які ослаблюють організм. Ложку зілля замочити на кілька годин у склянці холодної води, підігріти, пити 3—4 рази на день по склянці перед їжею. Народна медицина рекомендує такий рецепт: 20 г цих коренів залити літром вина. Настоювати десять днів, помішуючи (струшуючи). Вживати тричі на день — по ложці до і після їжі.

Свіжі салати з 5—7 листків красолі, приправлені ложечкою тертого хрону, кількома краплями олії з олив і 2—3 ложками кислого молока, вживають 2—3 рази на день, що суттєво вирівнює низьку кислотність шлунка.

Мішанка соків зі свіжих листків подорожника і кульбабки рекомендується при катарах шлунка з пониженою кислотністю, також хворим з виразками шлунка і дванадцятипалої кишки (нормальна або понижена кислотність). Не рекомендується хворим з підвищеною кислотністю.

Свіжий капустяний сік є досконалим лікуючим засобом при виразках шлунка і дванадцятипалої кишки. В ньому присутній противиразковий вітамін U. Застосовується з добрим результатом при катарах шлунка і дванадцятипалої кишки, запаленнях товстої кишки і атонії кишечника. Курс лікування починає зі склянки сирого соку, вигитої ковтками протягом дня (за півгодини перед їжею). Збільшувати порції соку щотижня на склянку, допровадивши загальну кількість до 4—5 склянок щоденно.

Далі щоденна порція зменшується аналогічним чином аж до склянки на день.

Сік так званої кислої заячої конюшини рекомендований при підозрі на новотвори. Щогодини вживається по 3—5 крапель розведеного трав'яним чаєм соку (чай з кропиви — свіжої або сухої — і лікарських нагідок). Такий чай пити протягом дня — ковтками щогодини, одночасно застосовувати теплі компреси в районі шлунка з рослин польового хвоща.

Для збудження руху бактерій в кишечнику (при запорах чи нерегулярних випорожненнях) рекомендується рослинна мішанка "Нормосан".

4. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки (підвищена кислотність)

Щоб процес травлення міг відбуватися нормально, весь травний шлях повинен гармонійно співпрацювати.

Гатунок і якість виділених соків травлення і ензимів залежать від складу прийнятої їжі, а процес травлення щільно пов'язаний з діяльністю нервової системи.

Отже, перед тим, як застосовувати терапію чи фітотерапію при захворюванні органів травлення, слід звернути увагу на стан нервової системи пацієнта. Порушення можуть мати різноманітну основу: надмірне вживання тютюну, алкоголю, в меншій мірі — чаю і кави тощо.

Згідно з поглядами прихильників так званої психосоматичної медицини, причиною виразкових захворювань бувають емоційні чинники, зокрема почуття пригніченості. В першу чергу доцільно налагодити побутові умови, обмежити фізичні травлення. Навантаження, встановити відповідну дієту і регулювати солей, пам'ятайте про достатню кількість вітамінів і мінеральних солей, які надходять до організму. Найбільш відповідною є молочно-овочева дієта із сирими салатами, м'ясо вилучити взагалі. Слідкувати за ретельним пережовуванням їжі.

В період загострення (болі, кровотеча) рекомендується дотримання (протягом кількох днів) суворого голодування, під час якого пацієнт приймає лише ковтками відвари I і II, рослинний чай, морквяний сік. Варто також змішувати фруктові соки з лляним молочком (насіння свіжого льону змолоти і залити окропом).

Після втихомирення місцевих подразнень можна обережно переходити на харчування сирими овочами, добре розтираючи і ретельно пережовуючи їх. Починати з дрібно порізаної картоплі з овочами, поступово переходити до повної овочевої дієти з

різноманітними салатами. Один день на тиждень взагалі бажано їсти тільки сирі салати.

Сувора дієта

Пацієнти приймають за день від 1,5 до 2,5 л рідини у вигляді "ранкового напою" (приготування див. вище) і навару з картоплі, звареної в лущинні. В перший день дієти випивають 3/4 л теплої води з додаванням до неї 3 чайних ложечок гіркої солі (глауберової). Цю кількість випивають протягом 20 хв. Через дві години настає випорожнення.

Приготування відварів: відвар I (див. "ранковий напій"); відвар II: 0,5 кг нечищеної картоплі добре помити, нарізати кружечками, залити 1,5 л води і варити 15—20 хв. під покришкою без солі. Воду процідити, картоплю викинути.

Відвари I і II змішати і поставити в холодне місце. Цю суміш хворий буде приймати протягом 5—7 днів через кожних 2 години з 8 до 20 години в кількості 3/4 склянки відвару + 1/4 склянки морквяного соку. О 14 і 18 год. ще 1/2—1 склянки свіжого кислого молока (кімнатної температури).

Після закінчення суворої дієти, два дні обережної дієти, а далі — звичайна молочно-овочева дієта.

Вранці: 250 мл відвару I і II в рівних частинах. Через 30 хв. — 300 мл відвару з чорниць: 2 столові ложки сушених плодів чорниць залити літром води і залишити на ніч, вранці варити близько 20 хв. до обсягу 0,5 л.

Сніданок: 3/4 склянки свіжого кислого молока і 1/4 склянки морквяного соку через 30 хв., трав'яний чай (підібраний за складом відповідно до недуги).

Обід: 2—3 картоплини, зварені в лущинні, почистити, дати трохи свіжого масла. Сік морквяний, кисле молоко, підсушений хліб або сухарі, кукурудзяні пластівці.

Вечеря: рис, варений на воді, і яблучний мус або картопляне пюре, кисле молоко; масло, підсушений хліб, сухарі, свіжий сир.

Перед сном: чай з травок або відвар з чорниць. Зранку і ввечері — півлітрова клізма з відвару ромашки (ложка ромашки на 0,5 л окропу).

Рекомендуються легкі гімнастичні вправи, вранці — натирання усього тіла сухою щіткою.

Увага!

Не поєднуйте сирі фрукти з сирими овочами. Не вживайте сирі фрукти водночас з продуктами із зернових. До сирих овочевих салатів подавайте лише кисле молоко, але не солодке.

Салати із сирих овочів добре пережовувати, перемішуючи зі слиною, щоб не споводувати здуття, нестравлення.

При лікуванні виразкових захворювань не можна забувати про стан нервової системи. Для заспокоєння нервової системи рекомендується трав'яна суміш "Нервосол".

Зілля, діюче болезаспокійливо і проти корчів:	
корінь альтеї	30
корінь живокосту	20
корінь валеріани	20
мох ісландський	20
корінь люкцерії	20
кора крушини	60
зілля сребрянки	10
листя меліси лікарської	10

Професор Ян Мушинський рекомендує проти виразок шлунка і дванадцятипалої кишки:

корінь арніки	20
корінь кульбаби	60
рослина чистотілу	20

Замінником китайського чаю, корисного при захворюваннях травного тракту, в Німеччині широко застосовують мішанку з листя малини і листя ожини (2 частини листя ожини, 1 частина листя малини). Коли листя зів'яне, пом'яти, загорнути у ганчірку, попередньо збризнути її водою і залишити в теплому місці на 2—3 дні. Через ферментацію виникає "трояндовий" аромат. При висиханні листя цей запах зникає, а виникає знову після запарювання чаю. Цей чай слід тримати в щільно зачиненій посудині. Результативним рослинним чаєм є навар з квітів нагідок. Ця рослина відома як протираковий засіб. Пити 3—4 рази на день по склянці за півгодини перед їжею.

Згага буває внаслідок катару шлунка, підвищеної кислотності та інших недуг. Добрим засобом проти цього є сік сирі картоплі, прийнятий 3—4 рази на день по 1/4—1/2 склянки. Цей засіб застосовується в народній медицині проти виразки шлунка або дванадцятипалої кишки. Вже на початку лікування поліпшується загальний стан хворого, відступають болі, відрижка, згага, млюсність і рвота.

Глікоалкалоїд картоплі є допоміжним протиновотворним і протигрибковим засобом, відіграє певну роль при лікуванні периферійної та центральної нервової системи.

Соки з кропиви, деревію і кульбаби надзвичайно результативні при лікуванні новотворів шлунково-кишкового тракту. Один ковток такого соку щоденно поліпшує загальний стан хворого.

Вже короткий курс лікування усуває млюсність і рвоту, а шлунок затримує прийняті харчі.

Гідротерапія рекомендує тритижневе зміцнення усього організму за допомогою теплих ванн з материнки. 200 г свіжого або сушеного зілля замочити на 18–20 год. у відрі води, потім розігріти, влити до ванни і доповнити теплою водою. Вода в ванні не повинна сягати вище рівня серця. Тривалість купелі — 20 хв. Після купання не витирати тіла. Вдягнути халат і на годину лягти до ліжка.

5. Повнота (опасистість)

Порушення рівноваги між процесами засвоювання їжі та її згорання, невірноваженість між кількістю спожитої їжі та витраченням енергії (фізична праця, інші форми руху м'язів) призводить до повноти.

Люди розумової праці, що не докладають багато фізичних зусиль і не користуються фізичними вправами, але мають добрий апетит, витрачають мало енергії на роботу м'язів, тому в їхніх тканинах накопичується чимало жирів понад норми.

Опасистість з'являється також у перегодованих дітей, часто сприяє розвитку діабету.

Нервово-психічні переживання викликають у деяких індивідів підсилений апетит, що також обертається недугами.

Значно рідше опасистість виникає внаслідок неправильного функціонування залоз, недостатньої роботи щитовидної залози.

Понад 90% випадків опасистості лікуються шляхом зміни методів харчування і способу життя. Таким чином прискорюється обмін речовин, організм змушений до швидкого видалення шкідливих продуктів, отрут тощо. Стимулююча дія бактерій на травні шляхи урухомлює товстий кишечник, дає змогу позбутися надмірності жирів.

При лікуванні опасистості вирішальне значення має добра воля самого хворого, відповідно встановлений режим харчування, вживання наварів зілля, застосування гідротерапевтичних методів. Через овочево-молочну діету організм позбувається перекислення, відновлюється кислотно-лужна рівновага, що, в свою чергу, сприяє поверненню нормального тиску на тканинах. Безперечно, заборона споживання солодощів, цукру, меду, шоколаду, страв з борошна вищих сортів, обмеження жирів. Пам'ятайте, що застосовуючи односторонні "дієти-чуда", основані на споживанні великих кількостей м'яса, риби, яєць, можна дійсно зменшити вагу, але водночас зашкодити організмові. Надмірна кількість білків і

холестерину справляє шкідливий вплив на кровообіг і перетравлення їжі.

Найрезультативнішим засобом позбуття надмірної ваги є піст, а після нього значне зменшення кількості спожитих продуктів харчування.

Однак перед курсом лікування слід, безумовно, проконсультуватися з лікарем.

Пісна дієта від 5 до 7 днів

Вранці: склянка чаю з травок від опасистості.

Сніданок: 0,5 л морквяного соку, через 30 хв. — 0,5 л "ранкового напою", через 2 год. — склянка чаю з трав.

Обід: як сніданок, лише без чаю.

Вечеря: склянка "ранкового напою".

При запорах — клізма з ромашки (столова ложка квітів ромашки на 0,5 л окропу)

Після пісної дієти — два дні обережної "напівпісної" дієти (пізніше перехід на звичайне молочно-овочево харчування).

Вранці: доволі "ранкового напою", сік з моркви, через годину — склянка чаю з трав.

Обід: картопля, варена в лушпинні, кефір, морквяний сік або геркулесова каша на воді зі свіжим маслом, яблучний мус, чай із трав.

Вечеря: склянка "ранкового напою". Бажаним є морквяний сік.

Прекрасний чай від опасистості:

фукус	40 г
корінь чорної бузини	20 г
кора крушини	15 г
жостір	15 г
рутка	10 г

2–4 ложки цього зілля залити літром окропу і настоювати протягом ночі. Ранком нагріти, процідити, пити за поданими вище рекомендаціями.

З фізіотерапевтичних заходів рекомендується: вставати з ліжка зразу після пробудження, гімнастика або фізична робота на свіжому повітрі, плавання, туризм.

Дієтичне лікування в поєднанні з фітотерапевтичним і гідротерапевтичним приводить до втрати зайвої ваги за досить короткий час. Рекомендуються також гарячі ванни з навару материнки (див. попередній підрозділ) з наступним холодним душем або обливанням тіла холодною водою з додатком оцту. Корисні

також обливання холодною водою верхніх і нижніх кінцівок (див. водолікування).

Якщо опасистість поєднана з діабетом, обезжирювання слід проводити дуже обережно, поволі, під пильним контролем лікаря.

Як свідчать результати наукових досліджень останніх років, низький рівень вмісту фібрину в дієті може, зокрема, стати причиною виникнення діабету, поглибити хвороби серця і кровоносних судин.

6. Цукровий діабет

Цукровий діабет — дуже поширена хвороба сучасного світу, вона виникає внаслідок порушення обміну речовин в організмі.

Клінічні обстеження показали, що хворі повинні отримувати фібрин у великій кількості. Велике значення має геміцелюлоза, присутня у морських росликах (agar-agar). Целюлоза і геміцелюлоза утворюють будівельно-структурну частину рослин, мають здатність адсорбувати воду, набухаючи у шлунково-кишковому тракті. Подразнюючи стінки кишок, вони прискорюють їхню перистальтику, тим самим сприяючи видаленню з організму харчових залишків і продуктів обміну речовин.

Результати обстежень, проведених протягом багатьох років у деяких районах Африки, виявили, зокрема, цікаві факти. Примітивні племена, які харчуються продуктами, багатими фібрином, при тому з мінімальною кількістю рафінованого цукру, діабету не знають. У Великобританії у роки другої світової війни збільшення кількості целюлози в продуктах харчування за рахунок, наприклад, додавання висівок до хліба, значно зменшило кількість захворювань і сприяло поліпшенню стану здоров'я хворих.

При діабеті рекомендується спеціальний чай, що знижує рівень цукру в крові й стимулює діяльність підшлункової залози:

корінь гравлату міського	— 30 г
листя чорниці	— 10 г
листя ожини	— 10 г
перстач гусачий	— 30 г
стручки квасолі	— 20 г

Дожку цієї суміші заливають склянкою окропу. Пити протягом трьох днів по склянці після їжі.

Листя чорної ягоди (чорниці) належить збирати перед плодоношенням. Власне тоді воно має найбільші лікувальні властивості, знижує рівень цукру в крові, регулює роботу підшлункової залози.

Рекомендується також пити сік з чорної смородини: три дні по склянці перед їжею.

Хворим на діабет корисний сік свіжих огірків, який, маючи в своєму складі інсуліноподібні субстанції, значно зменшує рівень цукру в крові. Крім цього, цей сік добре переноситься хворими.

Пиття розведеного водою соку квашеної капусти, соку селери з морквою, вживання цибулі, часнику, спаржі, пірію сприяють нормалізації роботи підшлункової залози, обміну вуглеводню в організмі.

7. Ревматизм і артрит

Ревматичні хвороби охоплюють певний діапазон захворювань, котрі характеризуються тягучими, нелокалізованими болями змінної сили.

Гострий ревматизм ставив викликається безпосередньо зараженням мікроорганізмами.

Хронічний і невизначений ревматизм вимагає пошуків інших, справжніх причин захворювання: запалення яєчників, атонічна або гіпертонічна напруга.

Спільною ознакою ревматичних захворювань різних походжень є зміни в людському організмі, передусім в тканинах, з'єднуючих окремі органи.

Оскільки ревматичні і артритні недуги є хворобами всього організму людини, лікування полягає у поверненні організму його нормального біохімічного стану.

Ще Гіппократ стверджував, що ревматичні хвороби пов'язані з обміном речовин. Крім цього, він окреслив виникнення і перебіг кожної хвороби залежно від ступеня переобтяження організму шкідливими для нього речовинами.

Затриманню в організмі шкідливих продуктів, які виникають внаслідок порушеного обміну речовин, сприяють:

1. Надмірне споживання м'яса, риби, яєць, жирів і т. п., що призводить до накопичення в організмі решток продуктів обміну білків.

2. Надмірне накопичення в організмі шкідливих метаболітів. Обстеженнями підтверджена надмірна присутність в крові та в сечі хворих сечової кислоти, креатину, аміаку та інших компонентів неповного згоряння під час білкового обміну. Сечова кислота насправді необхідна, лише її надмірність при виділенні в тканинах є патологічним явищем і призводить до різних хвороб.

3. Недостатнє виділення. Доктор Бірхер-Беннер довів, що кількість видалення сечової кислоти з організму через кишечник і шкіру сягає 0,3—0,5 г щоденно, а першорядною і найваж-

ливішою причиною ревматизму є порушення роботи органів травлення і виділення.

Частою помилкою терапії з медично-біологічної точки зору є одностороннє, місцеве лікування шляхом натирання, ванн, компресів тощо. Так само в хіміотерапії загально прийнятий метод лікування саліцилами являє собою типовий приклад боротьби з проявами хвороби, а не з причинами.

На нашу думку, при лікуванні ревматичних захворювань найкращий результат дають лише натуральні рослинні ліки, бо лише вони можуть виправити біологічним способом неправильний обмін речовин в організмі людини. Завдяки присутності вітамінів і мінеральних солей вони вдосконалюють нашу, найчастіше односторонню дієту і надають організмові необхідної допомоги при усуненні шкідливих решток обміну речовин.

Багато людей страждає від ревматичних хвороб. Переносячи докучливий біль, вони не можуть продуктивно працювати і втрачаються мільйони робочих годин. Якби вони знали, що джерелом цієї хвороби є помилки в харчуванні! Змінивши систему харчування, застосувавши фіто-гідротерапію, можна досягти полегшення хвороби або й цілковитого видужання. Необхідно застосовувати дієту, багату лугами. Натомість викреслюємо з меню кухонну сіль, м'ясо, яйця, рибу і шкідливі звички — каву, чай, алкоголь, ласощі, шоколад і тютюн.

Через "перекислений" організм ревматикам не можна їсти звичайного хліба, лише спеціально приготовлений. Оце спосіб приготування: варену в лущпинні картоплю натерти і змішати з пшеничним борошном разового помолу, висівками (пшеничними) і додати трохи сухої натертої моркви. Тісто розкачати і витиснути округлі тонкі кружечки, пекти на сковороді без жиру. В моменти зникнення проявів хвороби, можна повернутися до зернового хліба "Грагама" і до свіжих фруктів, котрі заборонені під час загострення хвороби. Ніколи не вживайте хліб водночас з фруктами. Винятком може бути яблуко, або це залежить від індивідуальних особливостей організму даної людини, і кожен повинен пересвідчитись у нешкідливості таких продуктів.

Схема протиревматичної дієти (стан загострення).
Зранку: "ранковий напій".

Сніданок: кисле молоко з висівками, змеленим насінням льону, лактозою (молочний цукор), кропивою в порошок та плодами шипшини. Свіжий сік або напій, приготовлений таким чином: 1—2 сирих картоплини натерти і кинути в 3/4 л окропу, варити 1—2 хв. Зняти з вогню і додати склянку морквяного соку,

зразу ж випити. Через 1—2 год. випити чай з польового хвоща (варити 15—20 хв.) або інший протиревматичний чай.

Обід: салати з сирих овочів (за винятком цибулі, хропу). Багато картоплі, звареної в лущпинні. Кисле молоко, сир, масло. Свіжі соки, особливо з селери, моркви, "хліб для ревматиків" (приготування див. вище). Через 1—2 год. — чай із трав.

Вечеря: як обід, або для різноманітності страва "ласун", направлена чорниціями, яблучний мус, солодке молоко. Забороняється споживання звичайного хліба і каш. Через 1—2 год. — чай із трав.

Подаємо рецепт чаю "антиартрит" при невизначеному ревматизмі суглобів:

плоди шипшини (Fruct Rosae)	50 г.
плоди чорної смородини (Fruct Ribis nigri)	15 г.
цвіт змійовика (Flor Spiraede)	15 г.
кора верби (Cort. Salicis)	20 г.
плоди ялівцю (Fruct. Juniperi)	20 г.
листя берези (Fol. Betulae)	30 г.

Отож, 2—3 ложки збору залити окропом (1:1), закрити і настоювати ніч. Ранком нагріти, пити, як рекомендовано раніше.

Чай проти ревматизму і артриту:

листя берези	30 г.
трава хвоща	20 г.
трава дев'ясила	10 г.
трава золотої різки	10 г.
трава кропиви	10 г.
плоди ялівцю	10 г.
вовчуг колючий	10 г.

Пастор Кнейпп рекомендував пити чай з жовтої примули і пирію. Пити довший час 1—2 склянки навару. Ці трави очищують кров, суттєво допомагають при виділенні з організму токсичних продуктів обміну речовин.

2—3 Дуже результативним є сік з чорної смородини, вживаний рази на добу, добре лікує ревматизм.

Широко застосовуються також сауни, гарячі ванни (до 40°C) з додатком чорної гірчиці, ванни з мінеральними солями, хвойні, компреси з торфу і з глини.

Ванни: 250 г чорної гірчиці змолоти, покласти до льяного мішечка і підвісити у ванні з гарячою водою. При всіх лікувальних

ваннах рівень води не повинен сягати вище рівня серця. Перебувати у воді 15—20 хв., після чого на годину лягти в ліжку (потіння). Витерти тіло ганчіркою, зволоженою холодною водою з оцтом. Для спорядження соляної ванни при температурі 37—40°C слід додати 1 кг кам'яної лікувальної солі, можливо соди.

Хвойна ванна готується з близько 1 кг хвої з гілками. Хвою варити в 3 л води, потім влити до ванни. Температура купелі повинна бути 36—39°C.

Купання у висівках з пшениці та вівсяної соломи (в рівних частинах) часто дають добрі результати. З цією метою треба у великому горщику залити водою всі складники, варити 10 хв. і злити рідину через сито у ванну з гарячою водою.

Приймати ванни 2—3 рази на тиждень.

Компреси з глини або з торфу накладати безпосередньо на болючі місця. Для цього глина розріджується за допомогою рясного чаю до консистенції кашки (чай з чебрецю або вода). Шар біля 1—2 см. Накрити лляною тканиною і теплою, вовняною хусткою. Через 1—2 год. зняти компрес і натерти шкіру кремом. Можна до глини додати гірчицю в порошок — 1/12 частину ваги.

Дуже добрі результати дають обгортання свіжим листям бегонії, на простиралло і загорнутися так, аби листя дотикалося до тіла навкруги. Вкритися ковдрою і зверху — периною. Через годину зняти листя і витерти тіло лляною ганчіркою, зволоженою водою з оцтом. Залишитися в ліжку.

Полегшення приносить натирання янтарною наливкою або водою, настояною хроном. Приготування води з хроном полягає на тому, що 2 ложки натертого хрому заливають склянкою холодної води і настоюють протягом 2—3 год., потім проціджують і цією водою натирають болючі місця.

В Росії для натирання застосовували суміш з 1 частини нафти і 3 частин жиру або гліцерину. У Франції з цією метою використовували нашатирну олію, камфорний спирт з аміаком у рівних пропорціях.

8. Гіперактивна та гіпоактивна функція щитовидної залози

Причини передусім слід шукати в порушенні функціонування нервової системи, поганому обміні речовин. Розрізняємо дві форми цієї хвороби:

- 1) гіперактивне функціонування, тобто Базедова хвороба;
- 2) гіпоактивне функціонування, або волю (зоб).

При гіперактивному функціонуванні щитовидної залози характерні занепокоєння, сильне биття серця, тремтіння рук, роздратування від сонячного світла.

Розпізнати справжню хворобу важко через подібність симптомів до так званої “вегетативної надчутливості” нервової системи. Тому слід спиратися на лабораторні обстеження за допомогою радіоїод-тесту.

Оскільки цю хворобу супроводить недобір вітаміну “А”, дуже добрий ефект дає курс лікування морквою. Пити тричі щоденно по склянці соку, добре пермішуючи його зі слиною, ковтаючи повільно, малими ковтками.

Рекомендуються також продукти, багаті вітамінами групи “В” (дріжджі) і “Е” (разовий хліб, вівсянка, паростки пшениці, висівки, сік з кропиви, кульбабки). Застосовувати звичайну рясну дієту. Єдине, що потрібно додати при гіпоактивній функції щитовидки — Агар-Агар (йод).

Схема звичайної дієти

Вранці: 1/2 л “ранкового напою” (приготування див. вище), пізніше душ, натирання усього тіла сухою щіткою, гімнастика, прогулянка.

Сніданок: кисле зсіле молоко, підсолоджене медом або молочним цукром (лактозою), з додатком змеленого лляного насіння, висівків або паростків пшениці. Можна додати також січену цибулю, кропиви в порошок або інші зілля. Свіжі фрукти, чай з травок.

Обід: сирі овочеві салати, приправлені олією і кислим молоком. Кисле молоко з картоплею, вареною в лущинні. Овочеві соки, овочеві супи, салати. Чай із трав.

Вечеря: “Поживка” або “ласун” (може бути заміна меню з обідом). Разовий хліб, масло, свіжий сир, цибуля, часник. Чай із трав.

Увага! При запорах, після вечері — клізма.

В ранній стадії гіперактивної та гіпоактивної функції щитовидної залози можна застосовувати 4 рази на тиждень холодні обливання верхньої частини тіла і двічі на тиждень — теплі ванни для ніг або всього тіла у відварі з хвої (голки з пучками сосни і корінням валеріани). Для купання варити 500 г цього зілля 15 хв. Після купання — холодний душ.

При неврозах серця і занепокоєннях — 1—2-хвилинне холодне обмивання плечей (див. водолікування).

Подаємо рецепт відповідного чаю:

квіти лаванди	20 г,
листя м'яти	20 г,
корінь валеріани	30 г,
квіти ромашки	30 г.

Отож, 1—2 ложки зілля залити 0,5 л окропу, через 2—3 год. підігріти, пити по склянці 2—3 рази на день.

На недостатнє функціонування щитовидки можуть вказувати такі прояви: постійне відчуття втоми, сонливість, болі і кружіння голови, часті простуди, психічно-фізична лінивість, статева прохолодність. Зовнішні ознаки: суха шкіра, ламкі нігті, рідке волосся, так звані "мішки" під очима.

Оскільки цю хворобу супроводжує нестача в організмі вітаміну "А", рекомендується відпочити біля моря, дотримуватися дієти і пити чай із зілля, багатого вітаміном "А" і складниками, необхідними організмові при такому захворюванні.

Хороший результат дає курс лікування соком жерухи огородної (вітаміни "А", "Е", йод) і моркви.

Глибоке полоскання горла кілька разів на добу відваром підморенника (*Galium asparine* або *Galium verum*) з додаванням дикої мальви (*Malva silvestris*) сприяє пом'якшенню вола. Під час полоскання бажано час від часу ковтнути трохи відвару.

Рекомендуються також компреси з цього зілля (найкраще свіжого) з додатком ячмінного борошна (зерно або ячмінну крупу змолоти на млинку для мелення кави). Холодні компреси з глини (глину розмішати як кашку з відваром чаю) приносять полегшення.

Курс лікування, при якому слід залишатися у ліжку, передрбає 2-годинний компрес із хвоща, а також 4-годинний компрес із "шведського зілля". При цьому три дні пити чай з додатком чайної ложечки "шведського зілля" за 30 хв. перед їжею і 0,5 чайної ложечки — після їжі. Нижче подаємо рецепт цього чаю:

насіння льону	50 г,
фукус	60 г,
плоди шипшини	20 г,
вероніка лікарська	20 г,
мох ісландський	20 г,
листя волоського горіха	20 г,
гісон лікарський	20 г,
корінь мальви дикої	20 г,
підморенник	50 г.

1—2 ст. ложки трав запарити в 0,5 л води.

Потрібно усунути психічні конфлікти та надмірну фізичну працю. Не вживати страви тваринного походження, відмовитися від наркотиків, алкоголю, потюну, кави і чаю.

Дослідження, пов'язані з лікуванням морською водою, проведені німецькими вченими, показали дуже хороші результати при гіпоактивній функції щитовидки, діабеті, захворюваннях травних шляхів, алергічних хворобах шкіри, неправильному обміні речовин. Під час курсу лікування вживається три-чотири рази на день повільно, малими ковтками склянка (150—200 г) морської води, розбавленої наполовину солодкою водою. Залежно від уподобань можна пити теплу або холодну воду. Курс лікування триває 3—4 місяці. Воду для лікування слід брати при повному морі на відстані 50—60 км від берега.

9. Порушення обміну речовин — хвороба сучасної цивілізації

Відсутність сучковатих зубів, характерних для м'ясоїдних тварин, вказує, поза всяким сумнівом, що людина є травоядною істотою. Праці Функа, Менделя, Осборна, Гопкінса та інших вчених безпомилково підтвердили, що людському організмові потрібні для правильного функціонування поряд з білками, вуглеводами і жирами так звані мікроелементи, хлорофіл (зелені листки), каротин (городина, зілля), дубильні кислоти та інші складники городини, овочів, фруктів, приправ і більшості лікарських рослин.

Слід підкреслити, що листки і соковиті паростки рослин є тою чудовою лабораторією, за допомогою якої рослина будує з кількох найпростіших неорганічних зв'язків нескінченну кількість органічних зв'язків, необхідних не лише для рослин, а й для людського організму, пристосованого до рослинної їжі.

Натомість м'ясна їжа відрізняється складом мінеральних солей від складу солей, що є в рослинній їжі. Крім цього, організм не може цілком "спалити" і використати тваринні білки, внаслідок чого в ньому залишаються шкідливі "рештки". Печінка — своєрідний фільтр в нашому організмі, який очищає перетравлені соки поживних речовин, тому вона стає першою жертвою надто одноманітного і неправильного харчування.

Якщо фільтр (печінка) неспроможний вже затримати і нейтралізувати шкідливі рештки продуктів, вони починають надходити в кров і загальним кровообігом затрують серце, суглоби і нирки. Таким чином, виникає чимало недуг, які ми називаємо хворобами, що виникли внаслідок порушення процесу обміну речовин.

Чинником, що спричиняє порушення в обміні речовин, є відсутність рівноваги кислот і лугів в організмі. Хвороблива диспропорція може призвести до часткової або цілковитої затримки розпаду продуктів, особливо білка, і до накопичення в окремих клітинах токсичних субстанцій.

В. Робертс підтвердив, що в людському організмі існує певний ритм обміну речовин. За розробленими ним тестами, кислоти домінують в людському організмі від 11 до 23 год. Натомість від 23 до 11 год. переважаючий вплив мають луги, причому найбільше їх посилення припадає на 9 год. ранку. Порушення такої циклічності викликає порушення в спалюванні, обміні речовин, клітиннотворчих і енергетичних зв'язках, у ступенях загущення мінеральних солей і вітамінів в крові, в захисних функціях організму і сприйманні ним провідних імпульсів.

Як вже зазначалося, харчування має величезний вплив на хід обміну речовин. Вживання надмірної кількості або надто калорійної їжі, особливо тоді, коли не враховується потреба організму в мінеральних солях і вітамінах, призводить до різних захворювань. Вид, час тривання, прояви хвороби залежать від конституції організму і багатьох інших чинників. Вони можуть виявлятися у вигляді повноти, болів суглобів, костей, м'язів і нервів, безсоння чи сонливості, діабету, порушень функцій залоз внутрішньої секреції тощо.

Праця або гімнастика на свіжому повітрі є в багатьох випадках досконалим, з давніх-давен випробуваним лікувальним засобом проти порушень процесу обміну речовин. Гідротерапія — також важливий допоміжний чинник. При надмірному окисненні організму (піт з виразним кислим запахом) застосовується, крім дієти і зілля, 2—3 хвойні ванни на тиждень.

У цьому випадку радимо також такий чай:

татарське зілля (аір)	150 г,
чебрець	150 г,
насіння гірчиці	50 г.

Все разом варити 0,5 год, відвар влити до ванни.

Добрий результат при болях типу радикуліту приносять ванни з відвару вівсяної соломи і протертого сіна (500 г варити півгодини). При всіх захворюваннях, що є результатом порушень в обміні речовин, рекомендується дієта вбога на солі, білок, жири. Слід перейти на рослинні продукти, сирі салати, фрукти і овочі, молочні продукти і вироби із зернових.

Нижче подаємо рецепт повнозернистого хліба:

100 г дріжджів,	
300 г борошна крупчастого або 150 крупчастого і 150 разового,	
150 г вівсяних пластівців,	
150 г пшеничних висівок,	
100 г ячмінної крупи,	

ложка кам'яної солі,
1—2 ложки цукру.

Із дріжджів, цукру, 1/2 склянки молока і кількох ложок борошна зробити розчин і поставити в теплому місці, щоб підійшло. Потім додати всі складники і добре вимісити тісто (але щоб не було дуже круте). Повторно поставити, щоб підходило, потім заповнити форми (високі і вузькі), намазані олією і посипані висівками. Дозволити підійти ще раз на 3/4 об'єму форми. Пекти в печі або в духовці на малому вогні близько 45 хв.

Рецепт ірландського домашнього хліба:

1,4 кг пшеничного борошна разового помолу,	
30 г дріжджів,	
ложка кам'яної солі,	
1,4 л теплої води,	
55 г маргарину (розтопленого).	

Борошно насипати до посуду і додати розпушені у воді дріжджі, сіль і маргарин. Вимішувати тісто близько 15 хв., потім накрити його вологою тканиною, щоб підходило протягом 1—1 1/2 год. Сформувати три круглих буханці і покласти на змащену олією форму, зробивши на них два навкісні легкі нарізи зверху. Пекти 15 хв. при температурі 220° С, а потім ще 20—25 хв. при 190° С. За 10 хв. перед закінченням змазати зверху молоком, щоб надати хлібцям блискучу, хрустку скоринку.

Правильна дієта повинна бути малокалорійною (35—40 кал. на кг ваги), малосолоною, з обмеженою кількістю рідини. Свіжі фрукти, горошина, салати, картопля в лущинні повинні трикратно перевищувати (за вагою) каші, мучні страви, бобові. Метою є не тільки зниження калорійності їжі, а й досягнення мінеральної рівноваги, розкислення організму. В організмі, де кислота знегтралізована, тиск в клітинах нормалізується. Звичайно, слід відмовитися від споживання солодощів, значно зменшити в раціоні кількість жирів і борошняних страв.

У багатьох випадках при дотриманні такої дієти самопочуття деяких хворих може навіть тимчасово погіршитися. Дехто з авторів вважає, що це є сигналом достатнього очищення організму. Лише через певний час повертається добре самопочуття і відчуття легкості.

10. Хвороби новотворні

З актуального досі реєстру, складеного 1971 р., видно черговість смертельних випадків від хвороб сучасного світу: атеросклероз та його наслідки у вигляді крововиливу у мозок в щораз молодшому віці;

хвороби новотворні також виявляються в щораз молодшому віці; у жінок найчастіше вражені раком статеві органи та молочні залози (30,5% і 18%); у чоловіків — шлунок і стравохід; хвороби професійні; хвороби алергічні та метаболічні (повнота, кам'яна хвороба і т. п.);

виразкова хвороба (шлунка і дванадцятипалої кишки); неврози, психічні захворювання, пов'язані з проблемами виховання молоді, наркоманією, алкоголізмом, злочинністю і т. п. Зараз на п'ять смертельних випадків у середньому один є наслідком новотворів.

Що таке рак? Етимологічно "рак" — це антична назва "канцер", по-грецьки "karkinos", яку до медицини запровадив ще Гіппократ. Визначення "рак" походить, мабуть, від образу тої хвороби, в котрій променисто розходяться метастази, які нагадують кінцівки рака. Назва "новотвори" впроваджена вже гістопатологами XIX ст. У деяких країнах вживається загальна латинська назва "tumor" (гуля), по-грецьки "onkos". Звідси і назва галузі медицини — "онкологія".

Розрізняються гулі (пухлини) доброякісні, або лагідні (англійське визначення benign походить від латинського benignus), і злоякісні (англ. malignant), що на лікарській мові означає фатальну, малу надію для хворого.

Поділ пухлин на доброякісні та злоякісні не є незмінним. Щораз частіше в медицині описуються випадки зміни початково доброякісних пухлин у злоякісні.

Останніми роками все більше дослідників доходять висновку, що новотворні хвороби є захворюваннями не локальними, а всього організму і що на їх виникнення впливає багато чинників, як фізичного, так і психічного походження. Великий вплив на виникнення новотворів має екологічне середовище.

З точки зору екології цікавим є той факт, що в містах частіше у людей виникають новотвори, що підтверджує тезу про стресогенний характер їхнього походження, зв'язок із забрудненням середовища. Зміна дії якого-небудь чинника викликає в організмі людини процес пристосування, метою якого є дотримання рівноваги (гомеостазу) внутрішнього середовища, а перебіг цього процесу керується нервовою і гармональною системами. Отже, діяльність окремих чинників слід розглядати у зв'язку з середовищем.

Стрессова ситуація мобілізує захисні сили організму, призводить до патологічних змін у ньому, особливо в осіб із вразливою нервовою системою.

Незважаючи на напружені дослідження у галузі виникнення раку, етіологія новотворів досі не з'ясована до кінця. Одні вчені стверджують, що причиною цієї хвороби є віруси, інші вбачають її в генах, успадкованих від батьків або зменшенні захисних функцій організму.

Поза розбіжністю в поглядах є дані, що існує безпосередній зв'язок цієї хвороби зі способом харчування. Психічна рівновага і екологічно чисте середовище мають величезне значення. Субмолекулярний світ клітин і рідин організму людини відтворюється в макроорганізмі міжлюдських відносин і перебуває з ним у зворотному зв'язку.

Заслугує на увагу той факт, що серед Адвентистів сьомого дня новотворні хвороби зустрічаються в 3—4 рази рідше, ніж серед інших людей (підтверджується результатами досліджень). Багато вчених пов'язує низький рівень захворювань раком серед членів даної релігійної конфесії з уникненням збуджувальних засобів (алкоголю, кави, тютюну, наркотиків), з переважно овочевою дієтою та психічною рівновагою, яка впливає з ретельного дотримання біблійних засад.

Академія наук США опублікувала у Вашингтоні рапорт, де стверджується: існує прямий зв'язок між щоденним меню людини та випадками захворювань раком. Подібні висновки зроблені також Всесвітньою Організацією Здоров'я (див., зокрема, журнал ВОЗ. 1968. N 57). Аналогічні дослідження проводилися в гематологічній клініці Медичної Академії в Кракові. На думку цих вчених, брак біоелементів, таких, як магній, кальцій, селен та інших, поряд з недобором городини і фруктів поводить до зниження захисних функцій організму, метою яких є обмін та елімінація токсичних субстанцій.

Споживання жирів у великій кількості може активізувати новотвори, що підтверджують досліді на тваринах. Слід уникати також консервованих продуктів, копченостей, усяких надмірностей, відмовитися від тютюну та алкоголю. Найбільш корисним для здоров'я є овочі, фрукти, збіжжя, особливо те, яке через проростання зерна має велику кількість вітамінів "А" і "С". Правильно складений раціон людини постачає 50—60% вуглеводів, 25—30% жирів та близько 10—15% білків.

У лікуванні доброякісних пухлин хороші результати приносять фітотерапія і дієта. При цьому пам'ятайте: певні рослини мають антиракові властивості.

В історико-терапевтичних пам'ятках у XVIII і XIX ст. знаходимо численні свідчення ефективного лікування новотворів цибури та внутрішніх органів. На жаль, у більшості випадків того-

часні методи лікування цих захворювань зіллям були оточені таємницею. Тому до нас дійшли дуже скупі відомості щодо складу і дозування окремих зборів рослин.

До рослин, що мають антиракові властивості, слід віднести цибулю, часник, чистотіл, дягель лікарський, хрестовий бенедиктовий корінь, листя чорниці, квіти нагідок, кропиву, руту, лопух, кульбабку, червону конюшину, яловець, а також березовий гриб (чага), молоду кору дуба, губку модрина. Слід згадати про польські досліді з березовим грибом (*Poria obliqua*), котрі вже дали багато цікавого матеріалу. Березовий гриб і модринова губка є традиційними народними ліками, що застосовуються при лікуванні ракових пухлин. Сільські знахарі вживають відвари модринової губки при лікуванні новотворних хвороб шлунково-кишкового тракту та печінки.

Протираковим засобом, застосовуваним в народній медицині, є відвар березового гриба (*Inpoptus obligus*). Клінічні дослідження довели безперечно, що споживання водного витягу, отриманого з цього наросту, може продовжити життя хворим на рак. При цьому зменшується схильність до метастаз і гальмується ріст тканин новотворів.

Народний метод приготування чаю (порція на два дні):

- 2 ложки натертого на овочевій тертці гриба,
- 2 ложки польового хвоща,
- 1,5 л води,
- ложка чистотілу,
- ложка кропиви,
- ложка нагідок.

Варити під покришкою 15—20 хв. Пити протягом дня. Після шеститижневого приймання цієї суміші зробити 10-денну перерву, під час якої пити лише відвар чаги, а після цього знову повернутися до суміші, поданої вище. Дотримуватися такої циклічності аж до чіткого відчуття поправи і зменшення проявів хвороби.

На підставі досліджень, проведених спеціалізованими науковими інститутами США, можна зарахувати до слабше діючих антиракових рослин деревій, грицики звичайні, червону конюшину, диню, дельфіній, хвощ польовий, гречку, звіробій, ромашку та ін.

В природній медицині при недугах гортані рекомендуються полоскання горла теплим відваром дикої мальви (*Malva silvestris*). Денну порцію — 50 г зілля (квіт і листя) — залити холодною водою (2,5 л) і настоювати протягом ночі. Вранці злегка підігріти і влити до термоса. Пити протягом дня чотири склянки настою

поволі, малими ковтками. Решту чаю застосовувати для полоскання горла. Із залишків рослин зробити теплий компрес на горло, додавши ячмінного борошна. Компреси робити на ніч. Лікувальна дія посилюється, якщо додати підморенник (*Galium verum* або *Galium Asparagine*). З цієї рослини готують також крем до натирання новоутворених пухлин (сік цієї рослини додають до несоленого вершкового масла).

Чай з підморенника (*Galium verum*) застосовується при новотворах шкіри і язика.

Рослиною, що має чудодійний вплив, є айр (*Acorus Calamus*).

На жаль, його важко придбати в аптеках, значить, потрібно шукати самому над ставками, ровами і на мокрих луках. Вживається його ароматичний корінь. Уже в старожитності татарське зілля (айр) вважали засобом, "продовжуючим життя". Пані Требен стверджує, що з допомогою айру можна вилікувати майже кожную хворобу шлунково-кишкового тракту, разом з захворюванням печінки, селезінки, жовчного міхура і підшлункової залози; він стимулює виділення соків травлення і поліпшує кровообіг, що природно спричиняється до ліквідації порушень обміну речовин, повертаючи організмові втрачену біологічну рівновагу.

Відомі факти вилікування пацієнтів з передракового стану товстого кишечника і легенів. При чому рак легенів виникає в більшості випадків у курців тютюну, жування сушого кореня айра (Hera + Flos Millefolii). Через піврічний термін застосування трав айра карозового застосування курець відчуває небажання до сигарет з причини легкого відчуття нудоти.

При підозрі рака легенів пані Требен рекомендує жувати корінь айру і пити — ранком і ввечері — настояний на воді деревій (Hera + Flos Millefolii). Через піврічний термін застосування трав айра карозового застосування курець відчуває небажання до сигарет з причини легкого відчуття нудоти.

У випадку захворювань шляхів травлення, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози або селезінки (напр. при білокров'ї) слід пити настої з кореня айру. З цією метою заливають 1 чайну ложку дрібно нарізаного кореня 1 склянкою холодної води і залишають на ніч прикритим. Перед кожним вживанням підігріти, вставляючи склянку з чаєм в гарячу воду. Пити один ковток перед і 1 ковток після кожного прийняття їжі — тобто 6 ковтків щоденно. Не більше!

Сталий прояв білокрів'я — сильне збільшення лімфатичних вузлів, а селезінка і печінка є переважно збільшеними, спостерігаються набрякання слизових проток. У цьому випадку рекомендовано на ці місця і на околиці селезінки прикладати компреси зі свіжого зілля майорану (*Herb. Majoranae*) на зміну зі "швед-

ським зіллям" При відсутності свіжого можна застосовувати сушене зілля. Близько 50 г зілля залити 250 г оливкової або соняшникової чи соєвої олії та залишити на десять днів у теплом місці. Олією з майорану натирати збільшені вузли, прикладаючи також на ці місця розтерті і розкатані листки подорожника або зілля нагідок. Хворе місце слід зав'язати бинтом. Обкладати 2-3 рази на день і на ніч. Хворий повинен вирішити сам, які трави краще йому допомагають, такі й застосовувати. Можна змазувати лімфатичні вузли соком кислої конюшини, відомої під назвою "заяча капуста" (*Oxalis acetosella*). Досягнуто сенсаційні терапевтичні результати, застосовуючи бурячковий курс лікування (див. підрозділ "Червоний буряк").

Нижче пропонуємо рецепт відповідного чаю:

корінь лопуха	50 г,
квіти червоної конюшини	50 г,
квіти нагідок	50 г,
березовий гриб	150 г,
мох ісландський	50 г,
чистотіл	100 г,
кульбабка	50 г.

Вісім ложок зілля залити 2 л окропу, залишити на ніч прикритим. Зранку розігріти, пити малими ковтками протягом дня. До трьох склянок суміші можна додати по ложці "шведського зілля". Все це випити за 30 хв. до і 30 хв. після їжі.

Рекомендується сирого-овочево-молочна дієта. Потрібно уникати кислих фруктів, таких, як лимони, апельсини, червона порічка і т. п. Компот з яблук і солодкі яблука вживайте у будь-якій кількості. Корисні також чебрецеві ванни. При захворюваннях матки і яєчників, головним проявом яких є сильна і болісна місячна кровотеча, що часом триває навіть два тижні, можна застосовувати з позитивним результатом кровостримуючі засоби, а саме:

зілля хвоща польового	20 г,
омела	20 г,
деревій	10 г.

Навар з ложки зілля на склянку води. Пити 2-3 ложки через кожні 15 хв. (при кровотечах). Випивати 1,5-2 л. Добре діють ранкові сидячі півванночки з деревію і дубової кори, потім лягти у ліжко. При сильних болях на низ живота зробіть компрес зі "шведського зілля" або холодний компрес з глини; можна прикласти кашку із польового хвоща літньої температури. Пастор Кнейпп стверджує, що вже через 1-2 дні кровотечі зменшуються. Водночас з іншими засобами для внутрішніх полоскань застосовуйте "Vagocan".

Оперативне втручання полягає на видаленні матки і яєчників частково або повністю, залежно від стану хворої. Цілковите усунення призводить до підвищення артеріального тиску, головокружіння, "удару" крові до голови і т.п., і то при тому, що яєчники залишені. Забороняється підняття важких грузів, не можна вживати алкоголю, нікотину, гострих приправ, кави. Дієта має бути сирого-овочево-молочна. Пити 1,5-2 л зілля на день, і це цілком нормально, бо, якщо пити по кілька ковтків через кожні 15 хв., чай добре засвоюється організмом.

При паралічі половини обличчя і ока можна з успіхом застосувати компреси з "води алое" і прикладання з трав'яної кашки хвоща і подорожника. Всередину доцільно вживати антинотворний чай (див. вище). Через 10-14 днів стан хворого поліпшується.

Розвиток рака молочної залози в першій клінічній стадії — до 3 см — припиняється при застосуванні так званого кропивиного меду (ензими пчіл з кропивою), до нього крім соку кропиви додається листя кропиви і волоського горіха, пропущене через міксер.

Пастор Фельке, якого сучасники називали "пастором глини" рекомендував прикладання глини при різних захворюваннях. Зокрема, така терапія пропонується при наривах, різних наростах на груді та при збільшених молочних залозах. Глину слід довести до консистенції кашки і холодною прикладати через кожних 2-3 год. З моменту, коли нарив тріснув, треба прикладати теплу глину (розмішати з відваром польового хвоща) або робити теплі обклади з лляного насіння. Після того як рани "очистилися", повернути до холодної глини, розвівши її чаєм із хвоща. Застосовувати аж до "заклеювання" рани. Не треба лякатися болю під час прикладання глини.

Рекомендується також на перемену з глиною прикладати розвалковані листки капусти.

Вичавки з моркви в народній медицині застосовуються як протибольовий, протизапальний засіб для загоювання тяжких ран, наривів (виразок) і гемороїв. Очистити і натерти свіжу моркву, вичавки підігріти, прикласти до хворого місця і накрити хусткою. Є дані, що таке лікування результативно навіть щодо злоякісних пухлин, знижує болі, зменшує гноїння і сморід. Треба його кілька разів змінювати, а нарив завжди вимивати чаєм із трав.

Існують докази, що квіти нагідок гальмують хворобливі процеси при злоякісних новотворах, а витяжка з рути, застосовувана як зовнішньо, так і внутрішньо, гальмує розвиток клітин ново-

творів шкіри. Увага: деякі люди можуть мати алергію на препарат з рути!

У народній медицині застосовують зілля рути (обклади, мазі) проти новотворів заднього проходу, шкіри і молочних залоз. Витяжку зі свіжого зілля приймають по 20—30 крапель (в чарку з водою) тричі на день.

Д-р Подбельські, котрий лікує за допомогою мікроелементів, описує випадок вилікування хворого на рак за допомогою наливки з алое і мікроелементів.

У журналі "Врачебное дело" (1960 р., червень) професор хірургії Куйбишевського медичного інституту А.М.Амінєв писав про новий спосіб лікування поліпів товстого кишечника, шлунка, а також бородавок (попілом) сечового міхура за допомогою чистотілу (Нб. *Chelidoni majus*). Застосовуються дози зі свіжого, розтертого в ступі зілля чистотілу — 15—50 г на 0,5 л води, доведеної до температури тіла (доза досить сильна). За дві години до лікувальної клізми проводять звичайну, очищувальну товстий кишечник, клізму. Пацієнт повинен затримати лікувальну клізму близько 30 хв., а потім випорожнитись. Професор Амінєв зазначив: "Досліди показали, що після другої-третьої лікувальної клізми (вони проводяться раз на дві доби) відходить більшість поліпів, які розпалися під впливом чистотілу. Після четвертої клізми поліпи практично не залишаються в кишечнику, що підтверджують ректоманоскопія і рентгенівський контроль".

Автор вважає, що бородавки сечового міхура повинні піддатися лікуванню таким же методом. Нищівній дії чистотілу підлягають і поліпи шлунка. За цією метою Амінєв давав 30—50 г свіжого чистотілу, розтовченого в ступці на масу, в половині склянки перевареної і насиченої лугом води. Однак вживання надмірної кількості чистотілу може викликати кровоточне запалення слизової оболонки шлунка і кишечника, порушення системи кровообігу. Тому доза 50 г на особу (при вазі 80 кг) не повинна зашкодити.

Чистотіл — доступний майже цілий рік, бо він навіть під снігом залишається зеленим.

Сік кульбабки також гальмує розвиток новотворів. З метою лікування доцільно пити тричі на день по 0,5 склянки соку (розвести 1:1 теплою водою або чаєм з трав) протягом 4—6 тижнів за 30 хв. перед їжею — повільно, малими ковтками.

За теорією А.Ваерленда, відомого шведського лікаря, прихильника природної медицини, рак повстає тоді, коли токсини, затруюючі організм, досягають певного визначеного рівня. А

швейцарський вчений І.Стрібель довів існування порушень кальційно-магнієвого метаболізму у людей, хворих на різного типу новотвори. У Краківській Медичній Академії доведено, що в людей, хворих білокрів'ям, поміченій низький рівень магнію і кальцію в сечі. (Виявляється, що "цивілізованою" дією можна вивільнити лімфатичні захворювання і білокрів'я у щурів).

Величезне значення в подоланні початкових стадій раку має дієтичне харчування. Хворі на рак повинні застосовувати кількоступеневий піст з метою очищення організму від токсинів. Кількість мікроелементів поповнюйте за рахунок сирих салатів. Кількоступеневий піст передбачає:

- 1) тиждень посту;
- 2) тиждень звичайної овочевої дієти;
- 3) два тижні посту, два тижні звичайної овочевої дієти;
- 4) чотири тижні посту.

У першому циклі, проводячи піст, п'ємо сирі соки. У другому циклі: тиждень — мінеральну воду, тиждень — сирі соки. В період 4-тижневого посту тільки сирі соки.

Схема посту із сирими соками. Пацієнт приймає 2—2,5 л рідини.

Ранком: 0,5 л відвару з овочів.

Сніданок: сирій сік із зелених листків (кульбабки).

Обід: сік з кропиви і коренеплодів (моркви, селери).

Вечеря: сік з петрушки, розведений відваром з овочів у співвідношенні 3 частини соку : 1 частина відвару.

Зранку і після обіду — чай з травок.

Хворі на серце і нирки повинні приймати одноразово меншу кількість рідини, але частіше.

Якщо пацієнт з причини старості або хворого серця не може поститися, доцільно застосувати напівпісну дієту з таким же наслідком — тільки довше чекати результатів.

Меню для хворих

Пісна дієта

Ранком: "ранковий напій" (спосіб приготування див. вище).

Перший сніданок: кисле молоко з фруктами (коктейль), висівки, лляне насіння, молочний цукор (лактоза) або мед, паростки пшениці, сушена і стерта в порошок кропиви. Всі складники додати до коктейлю у довільних дозах.

Другий сніданок: чай з травок.

Обід: салати із сирих овочів, сирі соки (розведені), багато цибулі (треба спочатку випробувати), картопля, варена в лущинні, кисле молоко, пізніше шматок чорного хліба з маслом і сиром або бринзою.

По обіді: чай з трав.

Вечеря: як обід або страва "ласун": ложка порослої і змеленої пшениці, 2 ложки пшеничних висівок, 2—3 подріблені інжирини, 2 ложки змеленого лляного насіння. Страву "ласун" можна подавати з солодким молоком, яблучним компотом, заправленим чорницями, разовим хлібом з маслом і свіжим сиром.

У перервах між постами — раз на добу (ввечері) клізма з 0,5 л навару з ромашки. Строгий піст належить проводити таким чином:

Перший день після посту.

Зранку: "ранковий напій".

Сніданок: тільки свіже кисле молоко, їсти повільно, ложечкою.

Обід: картоплю, зварену в лущинні, почистити, подрібнити виделкою, до цього — компот з чорниць.

Вечеря: як обід або "ранковий напій".

Між прийняттям їжі пити тільки чай з травок, сирі соки рекомендуються лише під час основних страв.

Другий день після посту: обережне застосування звичайної молочно-овочевої дієти.

Останні дослідження дають підставу твердити, що онкологічна хімотерапія повинна застосовуватися у випадках, коли інші лікувальні методи вже вичерпані, адже майже всі хімічні ліки шкідливі для кровоносної системи і статевих клітин. На ранніх стадіях захворювання часом добрий результат дає оперативне втручання. Користуючись термінологією лікарів, можна сказати, що виявлення новоутвору клінічно на одну ступінь раніше, збільшує шанс вилікування хворого на 25%. Зараз лікарі рятують життя третині всіх хворих на новоутвори і більше половини прооперованих. Однак навіть після операції трапляються випадки, що хвороба повертається.

Щоб протистояти таким поверненням, допомогти організмові у боротьбі з цією страшною і загрозливою хворобою, а врешті-решт, утримати організм у біологічній рівновазі, котра є гарантом здоров'я, належало б скористатися з поданих у цій книжці порад.

Частина IV

Практичні поради з Божої аптеки

1. Замість вступу

Люди звертаються за допомогою до рослин, коли мають в цьому потребу. Одні вживають їх для лікування хворих, інші — для вдосконалення краси.

Виявилось, що не тільки дикорослі, а й культурні рослини, городина, приправи поліпшують смак їжі та мають хороші лікувальні властивості. Мабуть, з цього впливає приказка: "Нашими ліками мають бути наші харчі, а харчі мають стати ліками". Отже, дорога до здоров'я передусім провадить до кухні або до комори: "Покажи мені свої харчові запаси, і я тобі скажу, яке маєш здоров'я". У цьому прислів'ї — велика народна мудрість. Словом, при правильному харчуванні, обов'язковому для здоров'я і вправності організму, належить надавати перевагу натуральним продуктам, в котрих ще діють їхні власні ферменти або фітогормони, подібні до гормонів, продукованих органами внутрішньої секреції в організмах тварин, людини.

Наука довела, що лікарські рослини містять у собі поряд з вітамінами додаткові животворні субстанції та мінеральні зв'язки, як-от: кальцій, калій, фосфор, сірка, магній, кремній і багато інших (у залишкових кількостях). У рослинах виступають в хімічному складі, поряд з величезним віялом вітамінів, також певна кількість крохмалю, цукру, білків, жирів, ефірних масел, глюкозидів, дубильних речовин, живиць, гіркоти тощо. А завдяки присутності багатьох мікроелементів вони є важливим чинником ремінералізації організму.

Спостереження, проведені науковцями, свідчать, що такі властивості рослин можна використувати для поліпшення загального стану здоров'я. Діють вони повільно, але зате результативно, причому не підступно, як деякі хімічні ліки. Поза тим важко перебільшити їхню дозу, вони добре засвоюються організмом і рідко викликають алергію. Але й тут пам'ятайте: слід завжди користуватися порадами компетентних спеціалістів у галузі натурального, природного лікування, бо незнання дій певних рослин може призвести до тяжких наслідків для здоров'я і навіть до смерті. Наприклад, надмірне вживання арніки може спричинити тяжкі запалення стравоходу. Нерозумне застосування порушеного засобу при підвищеному тиску крові, спричиняє порушення зору, а перебільшення дози шанованого всіма звіробою, передусім у вигляді спиртової настойки, посилює реакцію шкіри на

ультрафіолетові промені. Гіперизин, що міститься у звіробії, викликає такий сильний сонячний удар, як у людини, котра є, скажімо, на пляжі, і лише швидка медична допомога може врятувати її від тяжкої хвороби і навіть смерті.

Постає питання, чи рослини допомагають від усіх недуг? Передусім там, де хвороба затяжна, де не рекомендується приймання великої кількості ліків, зокрема, вагітним жінкам, дітям, особливо вразливим на різного роду запальні процеси, людям похилого віку, схильним до катаральних проявів, серцево-судинних хвороб тощо. Але там, де потрібна негайна допомога, — при тяжких станах, глибоких отруєннях тощо, — там в дію повинна вступити "хімія". Мабуть, десь у природі існує рослина, котра в змозі допомогти і в цих випадках, але вона ще не відкрита. А вже і забуті, і нові, і відомі рослини вносяться щороку до каталогів лікарських рослин, і науковці вивчають їх. Існує німецьке прислів'я: "В Божій аптеці ростуть зілля на всі хвороби".

При цьому важливо підкреслити, що історія людства тісно пов'язана з історією рослинного світу. І так було протягом тисячоліть. Хіба випадково вміщені в рослинах субстанції мають специфічний вплив на живі клітини людського організму, а крім цього, перебувають у дивній гармонії з особливостями людського організму, звичками людини?

У природі нічого не діється випадково, нічого немає без сенсу, і це змушує нас замислитися. Кожна нежива річ, кожен предмет має свого творця, котрий цей предмет обдумав, виконав, і він віддзеркалює його наміри і творчий доробок. Чому ту саму засаду не застосувати щодо створення світу? Природа втілила ідею, ідею її Творця.

Але якою могутністю мусів володіти Той, Хто передав рослинам лише дрібну частку Своєї творчої сили? Воістину викликає подив і захоплення сила Творця, Котрий заклав у малу квітку чи листок таку оздоровчу силу! А що це так, про це нас запевняють прадавні археологічні знахідки. В камені висічено, в глиняних таблицях вибито, на папірусах записано відомості для нащадків про те, що існує Творець Всесвіту. Зокрема, у записі з II ст. до н. е., увічненому на папірусі, зазначається:

"Від Найвищого є оздоровлення,
як від короля отримуємо податки...
або

Бог створив з землі ліки,
і людина мудра не буде ними гребувати,
ними лікується, і біль усувається;

З них мудрий споряджає ліки,
щоб не перервалися Його діяння.
І життя без хвороб, котре від Нього походить, —
було це метою землі.
Сину, в хворобі своїй не відвертайся від Бога,
але молись до Нього і Він тебе вилікує".

Божа аптека відкрита для всіх, — скористаймося із запрошення і обітници Творця Неба і Землі, бо так говорить Бог: "... Я — Господь, Лікар твої!" (Вихід, 15:26).

2. "Шведське зілля" — ліки для всіх

Збір цього зілля складається з 11 рослин¹. Рецептuru "шведського зілля" подав відомий шведський лікар Самет. Доктор Самет помер на 104 році життя — і то після падіння з коня під час прогулянки. Усі його родичі досягли патріархального віку. Із записів цього лікаря довідуємося про дивовижні властивості "шведського зілля". Можна навіть стверджувати, що немає таких недугів, котрі не лікуються цими ліками, принаймні, досягається значне полегшення стану хворого. Лабораторні дослідження у цій галузі підтвердили чудові результати доктора Самета.

За старовинними записами, переказаними від покоління до покоління, подаємо основні напрями застосування настою зі "шведського зілля":

1. Зволожена в настої лляна ганчірка, часто прикладувана на чоло, зміцнює пам'ять і поліпшує функції головного мозку; діє результативно проти запаморочення і болів голови.
2. Зміцнює слабкий зір, допомагає при почервонінні і запаленнях очей, коли бачення стає нечітким. В останньому випадку слід зволожити повіки настоем або прикласти на закриті повіки, попередньо змазавши жиром, лляну тканину, зволожену так само. Результативно запобігає виникненню глаукоми.
3. Лікує різні корости, висипання на тілі.
4. Значно зменшує зубний біль. Розведіть настій з водою і полощіть рот, притримуючи його там на хвилинку.
5. При болях горла і запаленнях мигдалин візьміть вранці, в обід і ввечері кілька крапель на язик і, розмішавши зі слиною, повільно проковтніть. Напевне вилікують вам хворобу і зменшать температуру тіла.

¹ "Шведське зілля" можна купити в Австрії, Швеції і Німеччині - в аптеці під назвою "Swedenkräuter". Готова мішанка коштує 20 ДМ.

6. При болях шлунка та кольках візьміть ложку настою після кожного приступу, ковтаючи поволі, — полегшає відразу.

7. Допомагає при вздуттях, хворобах стравоходу, кишечника, запорах і болях жовчного міхура. Візьміть вранці та ввечері чайну ложечку, а перед сном зробіть собі компрес на болюче місце.

8. Водяний нарив зникне, якщо протягом шести тижнів будете вживати ранком і ввечері по столовій ложці тих крапель, розвівши їх білим вином.

9. При болях вуха або при шумах зволожити ватку і покласти до вуха, — поліпшується навіть слух.

10. Під час вагітності, в останні два тижні перед пологами вживайте зранку і ввечері по ложці настою, і будуть легкі пологи.

11. Після пологів прискорить безболісне видалення місця, якщо через кожних дві години приймати по чайній ложечці настою.

12. Якщо є “застій” молока і запалення грудей, прикладіть лляну ганчірку, зволожену тим настоем, — і обов'язково полегшає.

13. Сліди від вітряної віспи проходять швидко, якщо змочити струпи настоем.

14. Виженеш солітерів та інших паразитів з кишкового тракту дитини або дорослої людини, якщо на пупок зав'яжеш зволожену в ліках марлю і зміниш її новою, коли висохне.

15. Жовтяниця (жовтуха) зникає дуже швидко, коли вживати двічі на день по столовій ложці цих ліків і зробити собі компрес на печінку.

16. Допомагає при гемороях. Приклади ватку, зволожену настоем, і випий столову ложку ліків перед сном, — пройде неприємне свербіння і палення.

17. Депресія і меланхолія зникають, голова перестає боліти, якщо прийняти тричі на день по столовій ложці ліків, зволоживши ними скроні та чоло.

18. Лікує нетравність шлунка, запаморочення, гарячку. Через короткий час теплота тіла повертається до норми, а пульс нормалізується.

19. Добрі результати лікування отримують при хворобах новотворних, бородавках, гнійних ранах із так званим “диким м'ясом”. Промити рану білим вином, потім накласти лляну ганчірку, зволожену настоем. Уступає біль, зникне “дике м'ясо”, і рана починає загоюватися.

20. Настій, що прикладають до місця ураження, лікує рани: колоті, рвані чи від ударів, втамовує біль.

21. Будь-які післяопераційні шви зникнуть, якщо зволожувати їх настоем кількаразово на день протягом шести тижнів.

22. Опіки від гарячої води, жиру або вогню швидко загоюються, якщо застосувати ці ліки зразу після випадку, причому не буде пухирців. Якщо пухирці вже є, то швидко зникнуть, коли ретельно зволожувати їх краплями.

23. Дуже допомагає при післятравмових пухлинах і підшкірних крововиливах. Прикладайте лляну ганчірку, змочену в настое.

24. Ревматичні болі зникнуть, якщо вранці й ввечері прийняти по ложці ліків і прикласти зволожену в них ганчірку на болючі місця.

25. Зволожену в настое лляну тканину прикласти до відморожених рук чи ніг, — і прийде полегшення.

26. Болючі мозолі “відпадуть” самі по собі або пом'якшають до такого ступеня, що можна їх самому легко видалити, коли прикладати зволожену в ліках ватку і тримати мозолі вологими протягом трьох днів.

27. При чумі та заразних хворобах приймайте ліки часто протягом дня, воно лікує висипи навіть тоді, коли важко ковтати.

28. Кого мучить безсоння, хай вип'є ліки на ніч і зробіть собі компрес на серце із розведених з водою крапель.

29. Хто вживає настій, не потребує жодних інших ліків, бо “шведське зілля” зміцнює цілий організм, відроджує кров і нервову систему.

“Шведське зілля” лікує майже всі захворювання, тіло залишається свіжим, молодим до пізньої старості, а обличчя — прекрасним і радісним.

Так свідчить старий запис. Нижче ми подаємо сучасний доопрацьований перепис “шведського зілля” згідно з рекомендаціями Марії Требен. Він складається з більшої кількості рослин і застосовується нині з ще кращими результатами г:

Aloe ferox	26
Rhizoma — Rhei	18
Theriac venezian	18
Commiphora	13
Rhiz. Zedoariae	9
Terra sigillatafer	5
Radix Gentianae	7
Radix Angelicae	7
Carlina vulgaris	4
Cinnamon camph	2
Rhiz. Tormentillae	2
Rhiz. Galangae	2
Fung. Laricis	5
Crocus Sativus	2
Flores Myristicaetragr	2

Cassia angustifolia	2
Rhiz. Calami	18
Fruc. Myristicaetragr	35

Цю суміш слід розтерти в ступці, всипати до пляшки з темного скла і залити 1 1/4 л чистої (38-40°) горілки. Поставити в тепломі місці і кілька разів протягом дня струшувати. Через десять днів настойку злити до іншого посуду, а осад залити повторно 1 1/4 л горілки. Поставити в тепле місце, як описано вище. Через десять днів рідину злити, а осад процідити через марлю. Обидва екстракти змішати і перелити в пляшки з темного скла, зберігати в темному прохолодному місці. Поживні властивості не втрачаються протягом кількох років.

Спосіб вживання "шведського зілля" за стародавнім записом

Профілактично рекомендується чайна ложечка настоек (розведеної водою або чаєм з трав) зранку і ввечері. При захворюваннях різного роду — три чайні ложечки на день. В разі важкої хвороби — 2-3 столові ложки ліків на день, таким чином: кожную ложку настоек перед споживанням розвести в 0,5 склянки трав'яного чаю, поділити на дві частини і пити за 30 хв до і через 30 хв після приймання їжі.

Аплікація і компреси

Місце, на котре збираємося покласти компрес із "шведського зілля", мусить бути попередньо намащене жиром, найкраще маззю живокосу (*Symphitum offic.*) або маззю з нагідок. Потім змочити вату або ганчірку (найкраще лляну), відтиснути її, аби не текла рідина, і прикласти до хворого місця. З метою утримання компресу у вологому стані необхідно зверху покласти клейонку або пергаментний папір і перев'язати. Через 2-4 год. зняти і припудрити дитячою пудрою. Якщо хворий не відчуває подразнення шкіри, можна компрес залишити на ніч. Особам з чутливою шкірою доцільно перервати на деякий час вживання компресів або скоротити час їхньої дії. Можна відмовитися від пергаменту і клейонки. Але завжди пам'ятайте про попереднє намащування шкіри на хворому місці та навколо нього.

Результати дії "шведського зілля" — справді сенсаційних ліків — можна підтвердити безліччю прикладів: пухлини, гематоми, гнійні рани зникають після застосування цих ліків, під час подорожей "шведське зілля" творить просто чудеса при зміні харчування, головних болях (0,5 чайної ложечки настою, розведеного водою, натерти скроні, повіки, чоло і за вухами, решту випити). Моментально відчуваються полегшення, "повнота"

шлунку, зникає втома. Хороші результати дають ліки при укусах різних комах.

При так званому "відклеюванні" сітківки ока, якщо прикладати щоденно протягом години на закриті повіки зволожену в краплях вату, зір зміцнюється і запобігається від грізної сліпоті.

"Шведське зілля" допомагає навіть при новотворних хворобах. Молода жінка, мати п'ятеро дітей, страждала від новотвору товстого кишечника, і лікарі не обіцяли їй видужання. Вона почала застосовувати компреси із "шведського зілля" на околиці сигмоподібної кишки, вживала настой внутрішньо, розвівши водним настоєм з коренів айра, наваром квітів нагідок, листя кропиви і зілля деревію. Пила цю суміш по 2 л протягом дня. Незабаром стан хворої полегшився так помітно, що вона змогла повернутися до своєї звичайної роботи і догляду дітей.

Як свідчить старий запис, "шведське зілля" повертає слух. Відомий випадок, коли 80-річна жінка мала глухоту, не могла порозумітися з людьми. Вона почала застосовувати "шведське зілля". Спочатку жінка змащувала вухо камфорною олією, а потім змочувала мізинець в ліках, вводила глибше у вухо і змочувала його, зволожувала повіки, скроні, чоло і місця за вухами. Через певний час повернувся слух, а обличчя посвітліло, помолоділо.

Увага! Перед вживанням "шведського зілля" обов'язково розведіть його водою або чаєм з трав. Застосовуючи зовнішньо, необхідно шкіру змазати жиром, а після компресу — припудрити лікувальною або дитячою пудрою.

3. Прополіс (бджолиний клей) та його застосування

Прополіс, знаний як бджолиний клей (бджолина замазка), є натуральним продуктом і має велику антибактеріальну силу. До його складу входить багато цінних мікроелементів, що разом з вітамінами, протеїнами, глікозидами надзвичайно поживні для нашого організму. Про його чудові, цілющі властивості ходять легенди. Домашні рецепти, споряджені на основі прополісу, прийдуть прямо від пасічника або на ринку, переходять з рук у руки. Багато лікарів переконалися на власному досвіді, що прополіс поліпшує зір, лікує запальний стан кишечника і стравоходу, лагодить нервову систему, поправляє самопочуття, пам'ять і загальний фізичний стан, допомагає при опіках шкіри, пролежнях, нарывах, чиряках і екземах. Прополіс — препарат чудових лікувальних властивостей!

Прополіс досліджували, зокрема, науковці з Медичної Академії в Кракові. Медична Академія в Шльонську запатентувала

спосіб отримання екстракту із так званої бджолиної замазки, котрий є чистою субстанцією біочастинок — ЕЕП (етаноловий екстракт прополісу). Однак цей екстракт треба застосовувати під наглядом лікаря.

Для внутрішнього вживання рекомендуємо:

- 1) прополіс на молоці;
- 2) прополіс на спирті;
- 3) прополісову водно-спиртову емульсію.

1. Прополіс на молоці рекомендований передусім дітям, старшим особам і всім, хто бажає прийняти 4-6-тижневий лікувально-профілактичний курс. Прополіс на молоці застосовується також при астмі, бронхітах і депресіях.

Спосіб приготування

До 1л гарячого кип'яченого жирного молока додати 50-100 г ретельно подрібненого прополісу. Перемішувати близько 10 хв дерев'яною ложкою, потім профільтрувати через чотири шари марлі та злити до скляної банки. Під час остигання на поверхні утворюється шар воску. Його слід усунути.

Отриманий продукт, готовий до вживання (5%-ний або 10%-ний прополіс), зберігати в холодильнику.

Вживається двічі-тричі на добу по столовій ложці — через 30 хв — годину після прийому їжі.

2. Прополіс на спирту застосовується в медицині переважно як основа різних компонентів.

Спиртову настойку прополісу рекомендуємо при наривах, гнійних ранах, пролежнях, запаленнях горла і вух, ангінах, простудах.

Спосіб приготування (20%-ний)

До 0,5 л 95%-ного спирту додати 100 г подрібненого прополісу і пляшку закоркувати. Поставити на 10-14 днів у темному і теплому місці. Струшувати кілька разів на день. На дно осідають усякого роду домішки бджолиного клею, натомість поверхня лишається прозорою, має коричнево-золотисте забарвлення і специфічний живичний запах. Через два тижні можна профільтрувавши, злити настойку (20%-ну) в пляшку з темного скла, не використовуючи осад. Зберігати в темному, прохолодному місці. При ангінах вживати 2-4 рази на день по 30-40 крапель після їжі. Перед тим горло прополоскати наваром з шавлії лікарської. Краплі слід добре перемішати зі слиною, повільно проковтнути — потім не їсти і не пити протягом 1-2 год.

3. Прополісною водно-спиртовою емульсією (2%-ною) лікують пігментацію шкіри, промивають гниючі рани, застосову-

ють при простудах, запаленнях слизових оболонок, катарах, вживають для компресів.

Спосіб приготування (0,2%-ний)

Перемішати 10 мл спиртового розчину прополісу (20%-ного) з 60 мл перевареної холодної води. Отриманий розчин (0,2%-ний) має молочно-кремовий колір.

При простудних запаленнях слизових камер носа закапують кілька разів на день по 3-4 краплі водно-спиртової емульсії в ніздрі, що приносить значне полегшення.

Для зовнішнього застосування вживається прополісна мазь: при всякого роду опіках, відмороженнях, ранах, наривах, гемороїдах, пролежнях, венозних вузлах.

Спосіб приготування (10-15%-ний)

70 г вазеліну та 20 г ланоліну розігріти в емальованому посуді, додати 10-15 г прополісу і поставити до більшого начиння з гарячою водою. Перемішувати дерев'яною або скляною копистою протягом 10 хв. Процідити через подвійну марлю до скляного посуду, коли загусне, стане придатною до вживання маззю (10-15%-ною). Мазь прикладають двічі на день тонким шаром на хворі місця і прикривають чотирма шарами марлі або бинту.

Лікарі мають чимало клопотів з пролежнями і стафілококами. Прополіс є тими ліками, за допомогою яких вирішують цю проблему.

Чудодійний ефект дає лікування прополісом кісткової та хрящової тканини. Прополіс водночас регенерує її, дезинфікує, навіть доповнює кісткові тканини. Процес заостеніння відбувається рівно, кістка насичується солями кальцію і фосфору, причому немає жодних побічних негативних явищ. Спираючись на власний досвід та інформацію з письмових джерел, народні цілителі з давніх-давен робили спроби лікування всякого роду захворювань, що не піддавалися традиційним методам лікування.

Нижче наводимо приклади клінічного лікування препаратом прополісу в наш час. При цьому підкреслимо, що процес видужання контролювався лікарями:

1. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки — випадки багатолітні, з частими загостреннями. Застосовувалися краплі прополісу на настоях лляного насіння. Спостерігалось зменшення болю безпосередньо після вживання ліків. Видужання — після 3-5-тижневого курсу лікування. Повернення хвороби не відбувалося протягом кільканадцятимісячного періоду.

2. Збільшення венозних вузлів на задньому проході — випадки багатолітні, з періодичною кровотечею. Застосовувалася

прополісна мазь на еуречині, свічки з масла какао. Підтверджено полегшення відразу після вживання ліків. Видужання — після 1-3-тижневого курсу лікування.

3. Збільшення венозних вузлів на голінці, стопі з наривами. Застосовувалися спиртові настої прополісу. Шматочки лляної ганчірки намочували у 20%-ному спиртовому розчині прополісу, потім висушували їх у стерильних умовах і прикладали до ран, попередньо промивши рани 0,2%-ним водним розчином прополісу. Зверху накладався бинт. Використовували також прополісні суспензії та мазі. Видужання — після 3-10-тижневого курсу лікування.

4. Ерозія шийки матки — випадки багатолітні. Контроль гінекологічний і бактеріологічний. Застосовували гранули з прополісу на маслі какао. Через 10-14 днів лікування помічено рубці на ранках, тріщинах і зменшення бактеріологічного забруднення.

5. Післяопераційну фістулу після видалення апендиксу безрезультатно лікували протягом року традиційними методами. Препарати прополісу застосовували близько чотирьох тижнів: спиртові розчини, прополісні суспензії та мазі, а також краплі прополісу з відваром лляного насіння. Отримали позитивний результат.

6. Гнойні по всій ротовій порожнині виразки після опромінення. У першій фазі лікування застосовували полоскання водною емульсією прополісу, пізніше змазували за допомогою віхтя емульсією на ліномагу. Повне видужання — після 6-тижневого курсу лікування.

7. На гнойники, вугрі, навколонігтьові запалення, грибові захворювання з успіхом застосовували спиртові розчини і мазі.

8. Гнойні запалення миндалів лікували змазуванням прополісними препаратами. Поліпшення стану хворого зафіксовано вже через три дні.

9. Глибокі пролежні лікувалися спиртовим розчином, суспензією, мазями прополісу. Швидкий ефект очищення і зняття болю рани. Цілковите видужання — 3-6 тижні (залежно від загального стану хворих, глибини і поширення пролежнів).

З усього вищесказаного доходимо висновку, що при тяжких захворюваннях прополіс є результативним засобом, а особливо там, де підводять сульфанілами і антибіотики. Бджолина замазка дає дивовижні ефекти.

Прополіс також застосовується у стоматології. Спостерігалось внутрішнє загоєння зуба та зубної пульпи.

При тяжких для лікування запаленнях вуха, горла (на бактеріальному фоні, особливо стафілокока), при наривах і фістулах прополіс є відповідним терапевтичним засобом.

Отримано також хороші наслідки в геронтології. Після місячного курсу лікування екстрактом прополісу у 80-річних пацієнтів значно зміцнювалася пам'ять. Сподіваємося, що саме у цій галузі науки прополісні препарати знайдуть широке застосування у майбутньому.

Відомо, що прополіс — це чудові ліки, але до цього часу достеменно не відомо, що є причиною його такої різнобічної дії. Вчені дійшли такого переконання: бджолиний клей збуджує у клітинах синтез нуклеїнових кислот і синтез різного роду протеїнів. За допомогою електронного мікроскопу "роздивилися", що механізм корисної дії прополісу ґрунтується, мабуть, на фізіологічному збудженні процесів білка в органах. Отже, чим є насправді так широко пропагований бджолиний клей?

Цей клей продукують бджоли, вони виробляють його з рослинних соків, клеїстих субстанцій листяних і голчастих дерев, додають квітковий пилок і власну слину, щоб перетворити його на чудовий антибактеріологічний засіб.

Бджолам потрібний клей для ущільнення "гнізда". Він є засобом проти будь-яких хвороб. Допомагає утримувати вулик у санітарному стані: всяких більших "пришельців" бджоли бальзують своїм клеєм досить щільно, щоб не допустити інфікування приміщення внаслідок розкладу непрошеного гостя.

Одна бджолина сім'я виробляє не більше 300 г клею за сезон. Тому ціна його досить висока.

Хоча прополіс не є панацеєю від усього, а має окреслені межі дії, все одно варто спробувати. Напевно не зашкодить, бо протипоказань на прополіс майже не знаходимо, лише іноді з'являються подразнення на шкірі — на місцях змазування. Подразненя під час внутрішнього вживання прополісу немає.

Увага: польські аптеки продають мазь "Ліномаг". Фірма "Гербополь" продукує прополісні краплі та мазь під назвою "Прополян".

4. Таємниця бурштину

У популярній енциклопедії про бурштин сказано лише кілька слів: бурштин — природне органічне утворення, добувна смола хвойних дерев (C₁₀H₁₆O₄). Містить у собі суміш сірки. Колір жовтий (різних відтінків), червоно-коричневий, рідше — зелений. Прозорий або напівпрозорий, блиск смоляний. У бурштині зустрічаються включення комах або залишки прадавніх рослин.

Найбільші поклади — у Балтії, з палеогенового і неогенового віку. Застосовується переважно для виготовлення жіночих прикрас. В енциклопедії немає відомостей про лікувальні властивості бурштину. Але ж останнім часом ходять чутки про чудові лікувальні властивості бурштину.

З метою його пошуків римські, грецькі та єгипетські купці рушали у тяжкі та небезпечні подорожі до Балтійського моря. Донедавна вважалося, що з бурштину виробляли прикраси, лише археологічні розкопки в місцях стародавніх людських поселень і знахідки в старожитніх похованнях не підтверджують цієї тези. Виробів з бурштину знайдено мало, але часто знаходили шматки бурштину, зашиті під шкіру єгипетських мумій. Мабуть, це були додаткові складники, що затримували процес розкладання трупа.

Результати найновіших досліджень відкрили завесу таємниці, довівши, що "бурштинові експедиції" до Балтики не мали на меті здобути бурштин лише для прикрас. Бурштин вважався своєрідною панацеєю від усіх захворювань. Єгиптяни виробляли з нього багато різних ліків і назвали "каменем життя і здоров'я", а прекрасні римлянки вірили, що контакт з бурштином забезпечить їм молодий вигляд.

Сьогодні відомо, що бурштин "випромінює" негативні іони, котрі добродійно діють на організм людини. Але офіційна медицина, спираючись на хімічний склад бурштину, котрий нічим надзвичайним не відрізняється, відкинули його як ліки. Однак пам'ятайте: жоден хімічний аналіз не спроможний розкрити всього невловимого, що приховує у собі дане поєднання.

Вже сама витривалість бурштину до згубної дії морської води (солі та безперервний рух води) може свідчити про присутність радіочастинок. Недаремно, пролежавши у морському піску тисячі років, він зберіг свій неповторний полиск і аромат (після екстракції). І це продукт рослинного походження!

Доцільно особисто переконатися у благотворній дії бурштину на організм людини. Під час епідемії грипу можна уберегтися від неї, якщо пити щоранку склянку чаю з додаванням трьох крапель бурштинової наливки, а натирання спини і грудей такою наливкою знижує гарячку і приносить полегшення при запаленнях легенів і бронхів. Хороші результати дає лікування бурштином серцевих недуг і різноманітних порушень кровообігу, послаблення серцевих м'язів. Аритмія, головні болі зменшуються, якщо натиратися бурштиновою наливкою, а в разі її відсутності — просто шматочком бурштину.

У випадку втоми або болю голови потерти шию, зап'ясток і скроні шматочком бурштину (там, де відчутний пульс), а одна

крапля наливки бурштину, втерта в зап'ясток, поправляє самопочуття.

При астмі приймають кілька крапель екстракту, розведеного у невеликій кількості трав'яного чаю.

Ходять чутки, що бурштин має протиновотвірні властивості. Щоб уберегтися від цієї хвороби, бажано носити на шії намисто з багатостороннього, шліфованого під різними кутами бурштину, котрий випромінює промені в організм людини.

Спосіб приготування бурштинової настойки. Для приготування настойки береться лише сирій бурштин, тобто такий, що не підлягав жодній обробці: не шліфувався, не переплавлявся тощо.

Бурштин треба подрібнити молотком на дрібні шматочки. Потім 50 г бурштину залити 0,5 л 96%-ного спирту. Поставити в тепломісці і часто струшувати. Через два тижні наливка придатна для ужитку. Бурштин не розчиняється в спирті цілком, він виділяє в спирт лише субстанції, котрі забарвлюють його в жовтий колір і надають оздоровчих функцій.

5. Алоє

Дехто називає алоє (Aloe ferox) кактусом, але це неправильно, бо він належить до родини лілієвих (Liliaceae Juss). Росте у сухому і гарячому кліматі південних країн, переважно в саванах Африки, на Аравійському півострові, на Антильських островах, в Мексиці і в районах Середземного моря.

Лікувальні властивості висушеного соку алоє відомі вже понад 3300 років; ними користувалися індуси, греки, римляни. До Єгипту цей засіб привезли араби.

Отриманий шляхом випаровування, загуслий і стверділий сік під назвою "алоє" застосовується внутрішньо при атонічних запорах. У цьому випадку допомагають також готові препарати: "Екстракт Aloes sicc", "Мікстура Aloes" або драже "Алякс".

Із свіжих листків 3-5 — річних рослин роблять водні витяжки, що посідають так звані біологічні стимулятори. Ці субстанції ще не зовсім досліджені хімічно; внесені до організму людини у вигляді соку чи препарату, вони активізують життєдіяльність, поновлюючи його після тяжких недугів. Під впливом "біологічних стимуляторів" нормалізується обмін речовин, відновлюється втрачена рівновага.

Витяжки або вичавки із свіжого листа алоє вживаються внутрішньо при запаленні стравоходу, виразках, проникаючих ка-

тарах слизової оболонки шлунка, наривах ободової товстої кишки, заднього проходу.

Алое може продаватись у вигляді ампул для уколів (в Польщі — “Біостимін”). Таким чином, його вводять пацієнтам після хірургічних втручань, тяжких тривалих хвороб або після нервового виснаження.

Спосіб приготування настоянки з алое

Домашній спосіб приготування наливки з алое дуже простий. З цією метою слід брати рослини 3-5-річного віку. Перед зрізуванням протягом двох тижнів рослину не поливаємо, пізніше вологою ваткою витираємо пил, зрізуємо і кладемо в темному прохолодному місці, яке провітрюється, на п'ять днів. Йдеться про активізацію біостимуляторів. 500 г листків або цілу рослину змолоти на м'ясорубці, додати 500 г меду, підігрітого на водяній бані до 50-60°C, а також 0,5 л натурального червоного вина. Суміш влити до посудини з темного скла, добре закоркувати і залишити у холодному місці. Через п'ять днів ліки готові до вжитку.

Настойку приймають таким чином: перший тиждень по чайній ложечці тричі на день за годину до їжі; другий тиждень — по столовій ложці тричі на день за годину до їжі.

Курс триває 2-3 тижні, але кращі результати дає довше застосування наливки — 1-2 місяці.

Ту саму суміш дають при туберкульозі легень, виразках шлунка, запорах.

Зараз застосовують водну витяжку з біостимульованих листків алое при багатьох захворюваннях очей, як-от: замутнення склистого тіла, зміни барвникові з'єднувальної тканини, запалення повік, переродження роговиці і сітківки, атрофія зорового нерва. Підтверджено, що водна витяжка з алое діє антибактеріально і бактеріостатично.

У народній медицині його застосовують внутрішньо при невралгіях, головних болях, туберкульозі легень, ревматизмі й запаленнях сідничного нерва, а зовнішньо — при ранах, що погано загоюються, опіках, зокрема рентгенівських, алергічних висипаннях (у тому числі й гнійних), укусах комах, запалення слизової оболонки рота і бічних камер носа, катаракх (закапування, промивання).

Виразки або скалічення можна лікувати безпосереднім прикладанням листка алое, розрізаного вздовж. На рану прикладайте сиру м'якоть. Мікстуру алое застосовують для змазування екземи.

Увага! Вживайте алое не більше, ніж 0,5-1,0 г на день для самої особи, бо надмірні дози можуть спричинити подразнення кишечника і викиднів у вагітних жінок.

Препарати алое протипоказані при кровотечах, запаленнях сечового міхура і нервових вузлів, вагітності.

Пастор Кнейпп також рекомендував приймати алое залежно від захворювань.

Наприклад, при запорах зробити суміш з одного листка алое, столової ложки квітів чорної бузини, чайної ложечки сінної пастерухи і чайної ложечки звичайного фенхелю. Суміш залити двома склянками окропу. Пити протягом двох днів по склянці. Випорожнення настає через 12-30 год у великій кількості (без послаблення кишечника).

При хворобах очей рекомендуємо так звану “воду алое”: свіжий листок алое помити, посікти і залити склянкою окропу. Варити 5-10 хв. Літньою “водою алое” промивати очі 3-4 рази на день. Не треба зважати на легке поколювання чи пощипування під час процедури. “Воду алое” застосовують також для лікування глибоких ран, які довго не загоюються. Тоді у “воді алое” змочують лляну ганчірку і прикладають до рани.

Пастор Кнейпп рекомендує сухий порошок алое (“Алона”) як присипку, якою один раз на день густо засипають місця виразок чи наривів. “Алона” має антисептичні особливості та сприяє засиханню ран. Під струпом шкіра швидко відновлюється.

При глаукомах, помутніннях склистого тіла ока, переродженні роговиці та сітківки пастор Кнейпп пропонує три види води для промивання очей:

- 1) “воду алое”;
- 2) воду галунову;
- 3) воду медову.

На першому етапі лікування 3-5 разів на день треба промивати очі “водою алое”, котра має властивості розчиняти токсини, лікує та очищає. На другому етапі “водою галуновою” промивають очі 3-4 рази на день. Галун має поглинаючі та очищувальні властивості: порошок галуна (на кінчику ножа) залити склянкою води. Галун у вигляді порошка можна придбати в аптеці або галантерейному магазині (для тамування крові під час гоління).

“Медовою водою” закінчують курс лікування. Вона має властивості судинорозширюючі та антисептичні: 0,5 ложки меду влити 5 хв у 250 мл води. Очі промивати 3-5 разів на день.

При жовтусі рекомендуємо двічі на день вживати по столовій ложці настойки алое.

Подрібнений листок алое, варений близько 5 хв у 250 мл води з додаванням чайної ложечки меду, приймати малими дозами протягом дня, — допомагає при високій температурі, особливо тоді, коли на піднебінні з'являються пухири. Цією водою можна також промивати очі при пекучих болях. Листок алое в поєднанні з полином (одна чайна ложечка), варений близько 5 хв у 250 мл води, має результативне застосування при водяних нарівах. Випити протягом дня малими порціями.

6. Зілля, що лікує хвороби серця

Із розвитком цивілізації швидкими темпами поширюються захворювання кровообігу. Як свідчить статистика, кожна третя людина помирає внаслідок недосконалості системи кровообігу, але рідко хто знає, де справжнє джерело цієї хвороби.

Отож запам'ятайте: стреси, надмірна праця, поспіх, щораз більша доза вживання алкоголю, кави, тютюну і неправильне харчування (забагато жирів, м'яса, яєць і кухонної солі) є причиною багатьох хвороб, а передусім системи кровообігу. В результаті неправильного виведення з організму метаболічних речовин настає так зване "самоотруєння" організму, а це, в свою чергу, призводить до порушень кровопостачання деяких органів і кінцівок. Розлади в автоматизмі стимулюючих клітин призводять до аритмії серця.

Розвитку гіпертонії сприяють, у свою чергу, захворювання нирок, збільшення вузлів кровоносних судин, напруження центральної нервової системи та ін. Але всі ці захворювання мають спільне тло: порушений обмін речовин через нераціональний спосіб життя і неправильне харчування.

Передусім слід відмовитися від шкідливих для здоров'я продуктів і напоїв, зменшити кількість висококалорійної їжі та перейти на овочеву дієту з уживанням соків, фруктів, сирих салатів і рослин. Навіть у тяжких випадках соки овочів і фруктів полегшують та прискорюють лікування. Крім цього, відрегулювання випорожнень і переборення здуття шлунка — важливий чинник при лікуванні порушень кровообігу. Іноді приносять користь спеціальні дихальні і легкі гімнастичні вправи.

Велике значення має також гідротерапія. Чудодійним засобом є холодні водні процедури для верхніх кінцівок (за методом пастора Кнейппа). Водні процедури добре допомагають при різних захворюваннях кровообігу, безсонні, поганому самопочутті, вто-

ма. Застосовані тривалий час, вони значно поліпшують стан здоров'я хворого, а іноді й загалом виліковують людину.

Крім дієти і гідротерапії, пропонуємо вживати трави. При цьому важливе значення мають глікозиди, наявні у деяких рослинах, наприклад наперстянці, насінні строфанту, в конвалії, лист стеандра тощо.

Суміш трав, яку ми наводимо нижче, слід вживати при неврозних розладах системи кровообігу, а також в похилому віці г:

листки меліси (Fol. melissae)	20
листки розмарину (Fol. rosmarini)	20
корінь валеріани (Rhiz. Valerianae)	30
звіробій (Hb. Hyperici)	30

Столову ложку цієї суміші залити 250 мл води і залишити на ніч під кришкою. Зранку підігріти. Пити протягом дня невеликими ковтками.

Чай для зниження тиску крові та добре впливаючий на загальний нервовий стан г:

корінь валеріани	20
цвіт і плоди глоду	20
деревій	30
корінь айра	10
барвінок або раувольфія	20

Столову ложку суміші залити двома склянками окропу. Залишити на ніч під кришкою, зранку підігріти, пити двічі на день по склянці.

Витяжки з насіння моркви і кропу можуть застосовуватися для лікування захворювань кровообігу, а особливо при легких недугах вінцевої артерії.

З вищеназваного насіння робиться відвар з 0,5-1 столової ложки подрібненого насіння на склянку окропу. Такий відвар вживається по 0,5 склянки 2-3 рази на день після їжі.

Народні цілителі стверджують: якщо мішечок з насінням гірчиці носити у ділянці серця, то не матимеш інфаркту.

Курс лікування гірчицею дуже показаний при всяких недугах шлунка, кишків і дванадцятипалої кишки, захворювання печінки і жовчного міхура, запори, глисти. Також рекомендована при всіх випадках самоотруєння нутрощів, болях голови, серцевих болях, почутті втоми. Тричі на день за годину перед їжею вживайте чайну ложку нерозділеного насіння білої гірчиці, запивши кількома ковтками води. В наступні дні цю дозу поступово збільшуйте до трьох ложечок гірчиці (тричі на день) аж до легкого розслаблення кишечника. Таку дозу можна вживати один тиждень,

після чого поступово зменшувати до чайної ложечки тричі на день. Курс лікування триває кілька тижнів.

Свіжий сік кульбаби і деревію регулює кровообіг. Чарочку соку розвести з водою або чаєм з трав і пити тричі на день.

Серед інших препаратів, дозованих рослинними соками і призначених для лікування серцевих недугів, слід виділити неокардин і кардіол.

До складу кардіолу "С" входить настойка з адоніса, конвалії, глоду, коренів валеріани з додаванням витяжки зародків кола. Цей препарат діє заспокійливо при неврозах і підвищує артеріальний тиск. Вживається по 20-30 крапель 2-4 рази на день.

Неокардин містить в собі суміш настоек з глоду, конвалії, валеріани, омели і шипшини. Знижує кров'яний тиск і лікує розлади функціонування серця на фоні неврозів. Денна доза — 20-40 крапель.

Доктор Готфрід Гейтзка в своїй книзі "Так лікує Бог" подає рецепт "серцевого вина", запозичений із стародавньої збірки монашки Гільдегарди фон Бінген, котра жила в 1098-1179 рр. і залишила після себе безліч рецептів рослинних ліків, серед яких і "серцеве вино", що допомагає при багатьох симптомах серцевих недугів і зміцнює серцеві м'язи: десять гілок зеленої петрушки разом з листям залити 1 л виноградного вина, додати 1-2 ложки винного оцту і варити 10 хв (увага: шумить!). Покласти 300 г натурального меду і варити ще 4 хв. Відразу після цього процідити до чистих пляшок і закоркувати. При серцевих недугах і нервових напруженнях пити 2-3 ложки цього "вина" щоденно.

Випробуваням засобом від інфаркту вважається гіркий мигдаль, вживання одного зернятка на день стимулює підтримання правильної напруги в кровоносних судинах.

7. Рослини, що застосовуються при хворобах печінки та жовчних шляхів

Однією з найпоширеніших хвороб людини останнім часом стали захворювання жовчних шляхів і печінки.

Печінка — важливий орган людини, своєрідна комора для поживних речовин організму (глікогену), а також хімічна фабрика, "вмонтована" між двома системами — травлення і кровообігу. Розлад в дії цього складного механізму є причиною численних захворювань, зокрема хвороб кишково-шлункового тракту і системи кровообігу, передусім серця.

Існує тісний взаємозв'язок між функціонуванням печінки, системою травлення і кровообігу.

Тривале недоїдання, нераціональне, одноманітне харчування, надмірне вживання харчів, багатих жирами, білками, надмірне вживання алкоголю, солі та гострих приправ, а також поспіхом та недостатньо прожованих у роті продуктів безпосередньо впливають на порушення функціонування печінки і жовчного міхура, спричиняючи зменшення продукції жовчі, розлад в її надходженні, неправильне загустіння, внаслідок чого утворюються камені.

Печінка — це фільтр крові, бо вона забирає з крові поживні речовини. В печінці нейтралізуються отрути, що знаходяться в організмі, та у вигляді нешкідливих зв'язків виділяються із сечею. Клітини печінки виробляють жовч, котра стікає до жовчного міхура і там підлягає загустінню. Під час перетравлювання їжі жовч випливає і в дванадцятипалій кишці бере участь у перетравленні жирів.

Раннє розпізнання і своєчасне лікування розладу функції печінки і жовчних шляхів запобігають ускладненням з боку кишково-шлункового тракту. Рослинні засоби, гідротерапія і дієта відіграють тут дуже важливу роль.

З огляду на це рекомендуємо пити такий чай г:

бобівник	25
кора крушини	100
плоди ялівцю	50
деревій	50
спориш	50
листя кропиви	50
золототисячник	25
зілля польового хвоща	50
корінь кульбаби	50

Чотири ложки цієї суміші залити трьома склянками окрогу, залишити на ніч під кришкою. Вранці розігріти, тримати на слабкому вогні, не даючи закипіти, близько 10-15 хв. Пити тричі на день за півгодини до їжі. Дія цієї суміші випробувана протягом багатьох років з надзвичайно хорошим результатом.

Вживання свіжих соків з рослин додає сил, сприяє обміну речовин, насичує організм вітамінами та мінеральними солями.

Слід пам'ятати про такий курс лікування, рослина та корені кульбаби (Taraxacum offic) багаті, крім мінеральних солей, так званою волевою кислотою, зарахованою до кровотворних вітамінів. Брак цього вітаміну призводить навіть до злоякісної анемії, розладу функцій печінки. Отже, чудодійним засобом для лікування (і відліковування!) цієї небезпечної хвороби кровотворної системи є сік цілої рослини кульбаби, зібраної в сонячні дні перед

цвітінням. Цей сік вбиває бактерії і гальмує розвиток новоутворень.

Шеститижневий курс лікування соком з чорної редьки (*Raphanus sativus niger*) застосовується в народній медицині як жовчогінний і розчиняючий камені жовчного міхура засіб (за винятком тих каменів, які таким чином не розчиняються і потребують лише операції). Після ґрунтовних клінічних і фармакологічних досліджень підтверджено слушність лікування хвороби печінки і жовчних шляхів соком з чорної редьки. Курс лікування починається зранку натщесерце — випити 100 мл соку. Протягом трьох тижнів збільшити дози аж до 400 мл на день. Протягом наступних трьох тижнів зменшувати дози, досягаючи початкової — 100 мл на день.

Результативним також є так званий "оливковий курс". Він прискорює роздріблення каменів у жовчному міхурі. Щоденно перед сном випити ложку оливкової олії і зразу ж по тому сік з цілої цитрини (лимона), змішаний з оливковою олією.

Курс лікування триває 7-9 днів. При цьому дотримуватися стислої дієти, виключити алкоголь, тютюн, каву, м'ясо, яйця, а також продукти, що викликають здуття кишечника. До речі, це правило стосується усіх курсів лікування. Не можна проводити лікування у період гострого запалення жовчного міхура.

Спосіб вигнання малих каменів або піску із жовчного міхура: протягом трьох днів натщесерце випивати 100-200 г оливкової олії. Розтерти яєчний жовток з чайною ложечкою цукру, стільки ж цитринного соку і кон'яку. Поступово додати 150 мл оливкової олії. Цю мікстуру випити малими ковтками протягом 30 хв. Потім лягти на правий бік. Камені повинні відходити безболісно до травного тракту і виходити з калом.

Ще одним результативним засобом при тяжких печінкових розладах є настойка з чистотілу. З метою приготування з нього ліків треба 30 г свіжого зілля разом з коренем витримати в 0,5 л білого вина протягом 2-3 год., вижати і пити кілька разів протягом дня малими ковтками. Така настойка добре допомагає при жов-

Результативним лікуванням при печінкових кольках і каменях жовчного міхура є "рослинна настойка" такого складу г:

хміль	20
бодринець	20
м'ята	20
полин	20
парило	20

Три ложки суміші залити 1 л вина або яблучного соку, підігріти до кипіння і влити до термосу. Вживати 8-9 разів на день по столовій ложці теплої рідини.

При недугах і в'ялості печінки допомагають теплі компреси з польового хвоща і "шведського зілля". "Шведське зілля" застосовується один раз протягом чотирьох годин на день, а польовий хвощ — двічі по дві години і на ніч — на ділянку печінки. Для компресів з хвоща беремо цілу рослину. З цією метою варити воду в каструлі, повисивши зілля у сітку над парою. Прикрити кришкою. Через деякий час теплий хвощ покласти на марлю і теплим прикласти до хворого місця. Закрити вовняною ковдрою, поклавши зверху подушку, щоб зберегти тепло. Не допускайте відчуття холоду.

При захворюваннях печінки і жовчного міхура обов'язково дотримуйтесь дієти.

Харчування повинно бути багате лугами (алкалії). Важливе значення мають соки, відвари з городини і зілля, які багаті лугами (наприклад, соки з моркви, столових буряків, кульбаби). Рекомендуємо фруктові соки, але уникайте овочів, які спричиняють вздуття кишечника (горох, квасоля). Уникайте алкогольних напоїв, кави, гострих приправ (крім хрону), м'яса, риби і яєць. Білок треба замінити кислим молоком і сиром, які є джерелом амінокислот і кальцію. Із жирів дозволено в невеликій кількості вживати свіже масло, соєву, соняшникову і оливкову олію. Однак при гострих запаленнях жовчного міхура не можна вживати ніяких жирів.

Деякі хворі харчуються переважно борошніаними продуктами (біле борошно, каші) і вареними компотами. Така дієта не може відновити хворі і подекуди знищені тканини. Бажано вживати харчі з повноцінного зерна (висівки, разове борошно), сиру городину, а також фрукти.

8. Рослини, що лікують хвороби нирок і сечового міхура

Нирки виконують в організмі людини велику роботу, фільтруючи щоденно близько 100-120 л рідини, з котрих лише 1,5 л видаляється як сеча; решта рідини підлягає поглинанню (абсорбації) або випаровується через шкіру. Сеча протоками доходить до сечового міхура, своєрідного збірника. Вживання великої кількості рідини впливає на збільшення об'єму сечі і частоту її видалення.

Розлади у функціонуванні нирок можуть призвести до отруєння (через невиділення побічних продуктів розпаду внаслідок обміну речовин, наприклад, сечовина, сечова кислота і т. ін.). Найпоширеніші захворювання сечової системи: 1) гостре запалення нирок після заразних хвороб, простуд і т. п.; 2) хронічне запалення нирок, що настає внаслідок невилікуваного гострого

запалення нирок, простуди в період одужання, надмірного вживання алкоголю і т. п. (сеча є каламутною, темно-червоного кольору, містить білок і кров'яні тільця); 3) нефрити виникають внаслідок пошкодження ниркових каналів і крутих каналців; 4) запалення ниркових мисок і міхура; 5) камені сечових шляхів, ниркових мисок і міхура. В сечі утворюється осад, що складається з різних солей, найчастіше кальцію; камені збираються у сечоводах, ниркових мисках або сечовому міхурі; 6) запалення сечового міхура.

Хвороби сечової системи призводять до розладу функціонування усього організму, виводять його з біологічної рівноваги.

Ниркам приписують також додаткові функції регулювання кров'яного тиску. Тому організмові потрібна допомога у видаленні сечі, зокрема у вигляді неподразнюючого, дезинфікуючого засобу — рослинного чаю. Старий, випробований німецький рецепт рекомендує, г:

корінь петрушки	25
вовчуг тернистий	25
лукреція гладка	25
плоди ялівцю	25

Дві ложки цієї суміші варити 30 хв у 1 л води. Пити дві склянки чаю за півгодини перед сніданком, протягом дня — ще дві склянки.

Міцніший за своєю дією чай складається, г:

листя берези	30
хвоц	20
корінь живокосту	20
золотушник	10
деревій	10
корінь солодцю голого	10

Дві ложки суміші залити 1 л води і варити 15 хв. Пити 1-3 рази на день.

Чай, що виводить з організму отруту — залишки після розпаду бактерій, багатий дубильними речовинами і слизовими поєднаннями, рекомендований також при гострому запаленні нирок і сечового міхура, г:

звіробій	40
насіння льону	40
корінь живокосту	40
калган	20
цвіт пижми	10

Столову ложку суміші залити вранці склянкою води, ввечері довести до кипіння, процідити, випити гарячим перед сном.

При кам'яних хворобах (камені шавелевої кислоти) часто дає ефект прийняття протягом дня таких відварів, г:

спориш	120
чистотіл	20
цвіт деревію	20

Шість ложок з верхом залити шістьма склянками теплої води на ніч, вранці підігріти, не доводячи до кипіння. Зняти з вогню на 15 хв, процідити, приймати ложками протягом дня. Перед сном випити склянку відвару "Нормосан" (ложка шалі на склянку води).

При вдалому курсі лікування в сечі з'являється велика кількість осаду, а після 6-8 тижневого лікування камені виходять. Утримання на сечу, подразнення сечового міхура є наслідком про- жорження каменів. Урологи рекомендують способи запобігання кам'яної хвороби, а також спосіб "вигнання" з нирок каменів, які ґрунтуються на прийманні щоденно 1,5-2,5 л рідини у вигляді трав'яного чаю, мінеральних вод. Таким чином, кожного дня ви- даляється близько 2 л сечі.

Суміш трав, рекомендованих при мочекистній кам'яній хворобі, г:

кукурудзяні рильця	30
чистотіл	30
золота різка	30
росторопша плямиста	20
кора барбарису	20

Відвар з ложки трав на склянку води пити тричі на день. При кам'яній хворобі солей фосфорної кислоти і вуглекис- лоти (карбонат) рекомендуємо такий чай, г:

триколірна фіалка	30
польовий хвоц	30
спориш	25
звіробій	25
корінь кульбаби	25
корінь живокосту	25

Відвар із столової ложки трав на склянку води (варити 10-15 хв, потім зняти з вогню на 30 хв) пити теплим 3-4 рази на день. При цьому дотримання лікувальної дієти справляє безсумнівний вплив на перебіг хвороби і прискорює процес видалення сечових організмів та швидко видаляються з організму отруйні речовини метаболізму.

Найбільше значення при лікуванні всіх видів захворювань сечових органів має овочева дієта. З її допомогою нейтралізуються та швидко видаляються з організму отруйні речовини метаболізму.

Але пам'ятайте, що при всіх формах захворювання нирок дієта залежить від функціонального стану нирок, наявності зло- вичу, сечовини, білка і кров'яних тілець у сечі хворого. Наприклад,

при гострих запаленнях нирок молочну дієту не рекомендуємо, бо молоко має багато солі та білка. Передусім доцільно провести голодування протягом 5-7 днів (за Ваерлендом). У цей період хворий приймає лише картопляний відвар (0,5 л), чай з польового хвоща, кропиви.

"Грушевий курс" також дуже результативний: можна їсти необмежену кількість солодких, соковитих груш. Застосовують його під час голодування.

Таке голодування слід попередити збудженням кишечника: випити склянку теплої води з трьома чайними ложками гіркої солі, після цього зробити клізму з додаванням навару ромашки.

Після 5-7 днів голодування пропонуємо напівпісну дієту, пізніше — овочеву. Залежно від кількості білка в сечі можна доповнити меню кислим молоком, сиром, сироваткою, аби не допустити зниження рівня білка в організмі. Після голодування пийте чаї з шипшини, споришу і листя берези.

Обмін речовин і функціонування нирок стимулюють свіжі соки з листя кропиви (одна ложка), жерухи (дві ложки), додані до відвару коренів петрушки (склянка).

Популярна прикраса городів і балконів — красоля (Toraecolum maius) — має сенсаційні лікувальні властивості. Це підтвердили результати наукових досліджень останніх років. Отже, салат з кількох свіжих листків красолі (10-20 г), приправлений невеликою кількістю оливкової олії з цитриною і вживаний щоденно, швидко лікує інфекційні захворювання сечових шляхів на бактеріальному фоні.

Камені із сечової кислоти можна розчинити за допомогою "цитринового курсу" лікування або соку з порічок (червоної смородини). Вживайте 0,5 склянки соку (або повну склянку ягід) тричі на день.

Під час "цитринового курсу" лікування поволі випивайте натщесерце сік з шести цитрин. При цьому пацієнт повинен залишатися в ліжку, добре вкритися і потіти.

У хворих на нирки доцільно стимулювати виділення рідини через шкіру. Чудовим лікуванням є компреси з листків капусти. Треба розкочати пляшкою або дерев'яним валком кілька листків капусти, видалити тверді частини листка, а листок нагріти над парою і прикласти у ділянці нирок, попередньо намастивши шкіру жиром або кремом. Загорнути марлею чи бинтом. Змінювати компреси вранці і ввечері, а якщо потрібно, то й частіше. Під час кожної зміни пов'язки шкіру вимити, витерти і знову змастити жиром. Незабаром на шкірі з'являються пухирці з рідиною. Це

свідчить про початок процесу одужання. При цьому стан листків капусти свідчить про їдкий склад виділень.

При високому кров'яному тиску та набряках рекомендуємо застосовувати банки з надрізом чи навіть пускання крові (близько 200-400 мл) для полегшення функціонування нирок.

Гідротерапія також хороший оздоровчий чинник. Вона посприяє притоку крові до судин шкіри і нирок і спричиняє виділення з організму токсин метаболізму.

Приймання ванн (часткове чи повне, при температурі +40°C), загортання в простирадло, змочене в наварі з березового листя, накривання ковдрою і периною (див. водолікування) спричиняють сильне потовиділення, поліпшують роботу нирок. Однак слід мати на увазі стан серця і рівень кров'яного тиску при таких процедурах.

При ниркових кольках результативними є сидячі ванни (при температурі 37-48°C протягом 40 хв), часто змінювані гарячі компреси на відповідний бік і живіт, мокрі, гарячі загортання від ramen до колін (див. водолікування). У період приймання сидячих ванн треба пити гарячий навар з липового цвіту (10 г на 1 л води). Сечу слід затримувати так довго, скільки можна, щоб віддати її при сильному тисненні (повторювати процедуру кілька разів). При затриманні сечі, поки є набряки, недоцільно подавати більше рідини, ніж видаляється з організму із сечею. Якщо стан пацієнта дає змогу, стимулюйте виділення через шкіру, застосовуючи теплі 30-хвилинні ванни (35-36°C) у відварі березового листя (двічі на тиждень), а також мокрі обгортання від ramen до колін з метою викликання поту. Обгортання здійснювати лише лежачи в ліжку. Можна застосовувати їх у будь-якій порі дня і ночі. Описання процедур див. у розділі "Водолікування".

Часто дає ефект подання ранком натщесерце 1,5 л такого чаю, г:

бобівник	20
триколірна фіалка	20
чистотіл	20
листя берези	20

Відвар із столової ложки з верхом трав на 1,5 л окропу випити вранці гарячим — малими ковтками протягом 30 хв. Можна повторити наступного дня, якщо немає набряків.

При запаленнях сечового міхура, коли є труднощі з віддаванням сечі або відчувається постійне і болісне тиснення на міхур, чудовим засобом є сидячі ванни на парі. Цеглу або камінь сильно нагрівають на вогні, вкладають до емальованого відра і заливають водою з оцтом у пропорції 1:1. Змазати кремом

сідниці, родові органи і стегна. Сісти на відро, накритися довкою та серцево-судинної систем (болі голови, блювота, запаморочення, ламання в кінцівках). Грип є епідемічною хворобою і дає тяжкі ускладнення, а тому потребує безсумнівного втручання лікаря.

Лікування хворих на хронічні недуги нирок дешо відрізняється і залежить від рівня сечовини в крові та результатів багатьох інших лабораторних досліджень. Як правило, рекомендується рослинно-молочна дієта із значним обмеженням тваринного білка, гострих страв і солі. Слід остерігатися простуди нижніх кінцівок і низу живота. Відрегулювати перетравлювання їжі можливо за допомогою овочевої дієти, трав'яного чаю і лікувальних мінеральних вод.

Кільканадцять років тому лише 3% захворювань сечової системи зараховувалося до кам'яної хвороби нирок. Зараз ця частка збільшилася до 30%. Причиною вважається нерациональний спосіб життя, харчування з великою кількістю жирів. Під час війни в таборах для військовополонених, де їжа була бідна жирами і білками, а переважала рідина, кам'яна хвороба траплялася лише зрідка.

Увага! У порадику з фітотерапії йдеться про те, що поєднання вовчуга тернистого (*Onopidis Spinoza*) з плодами ялівцю (*Fructus Juniperi*) збільшує на 100% виділення хлору і азоту.

9. Жарознижувальні рослини

Застосовуючи рослини в своїй лікарській практиці, лікарі мали нагоду неодноразово спостерігати кбрисну дію трав при простудах, гарячках і грипах. Вони є незамінним засобом, що викликає піт і зниження жару, а отже, гальмує процес хвороби. Багатовікова медична практика свідчить про те, що вживання при грипі таких засобів, як відвари сушеної малини, настої липового цвіту, дикої бузини винятково добре впливає на терморегуляційні процеси, спричиняючи зниження температури та видаляючи разом із сечею токсичні субстанції.

У зятяжних гарячках трави суттєво поліпшують самопочуття хворого. При надто високих температурах тіла, що загрожують поразенням мозкових осередків і серцевих м'язів, вони часом рятують життя хворому. Жарознижувальні засоби збуджують клітини нервової системи, чутливої до терморегуляційних процесів, спричиняючи розширення шкірних залоз, інтенсивне виділення поту, а також віддачу води з тканин до крові, — пише професор Супневський у своїй книзі "Фармакологія".

Для хвороб, спровокованих зараженням слизових оболонок дихального шляху, слід віднести грип — заразну вірусну хворобу.

Загальними ознаками тяжкої форми грипу є ураження нервової та серцево-судинної систем (болі голови, блювота, запаморочення, ламання в кінцівках). Грип є епідемічною хворобою і дає тяжкі ускладнення, а тому потребує безсумнівного втручання лікаря.

Грип і неускладнену ангіну лікують протикашльовими, потогонними засобами, регулюючи випорожнення. Хворий повинен залишатися у ліжку в добре провітреному приміщенні. Під час гарячки не слід приймати твердих страв. Рекомендуються легкотравні продукти, виключаючи на цей період тваринні білки (зберігають сталу температуру тіла), — молоко, м'ясо, яйця, сири. Подавати велику кількість рідини у вигляді свіжих соків з фруктів, горюдини (2 частини соку моркви, 1 частину соку буряка і 1 частину соку селери). Усі соки розчиняйте водою в пропорції 1:1 і пийте поволі, малими ковтками, змішуючи зі слиною, щоб не спричинити здуття кишечника. Доцільно подавати розведені водою соки чорної смородини, малини, чорної бузини, чай з цитриною — усе підсолоджене медом. Можна підсолодити медом воду чи відвар жарознижувальних трав.

Після зниження температури тіла слід давати протягом кількох днів овочеві страви з часником і цибулею, якщо хворий їх добре переносить.

Напій при станах гарячки, г:	
липовий цвіт	20
цвіт чорної бузини	20
цвіт ромашки	10
жора верби	25
плоди малини	25

Відвар з суміші пити гарячим — по півсклянки щогодини, при цьому залишаючись у ліжку.

У Польщі продаються готові суміші під назвою "Пиросан". Наведені вище рослини, як і ті, що входять до суміші "Пиросан", є потогінними і сечогінними, протизапальними, зменшують гарячку, а отже гальмують розвиток хвороби.

Досвід вчить нас, що суміші трав мають сильніший вплив і діють з більшою користю для організму, ніж окремі рослини (як лікувально, так і профілактично). Натирання грудної клітки і спини сумішшю саліцилового спирту, камфорного спирту і скипидару (в рівних частинах) діє розігріваче і поліпшує кровообіг.

Буриштинова настойка і "шведське зілля" (приготування див. вище) використовуються, зокрема, при запаленнях легень. Рекомендуємо також банки.

Пастор Кнейтп пропонував при гарячкових станах мокрі обгортання від колін до плечей у лляний рушник чи простиралдо (з метою викликання поту, зниження гарячки, кращої циркуляції крові і виділення через розширені пори шкіри). Обгортання литок

чудово "знімає" гарячку і застосовується при грипових інфекціях, простудах, а також холодних стопах, початкових запаленнях суглобів. Техніку окутувань див. у розділі "Водолікування".

При безсонні та станах напруги дуже результативним є застосування суміші заспокійливих трав (див. розділ "Заспокійливе зілля") або готової суміші "Нервосан". Дбайте про регулярне випорожнення кишечника, в разі потреби застосовуйте клізми або рослинні засоби, котрі поліпшують перистальтику кишечника (рекомендації див. вище).

10. Кровотамувальні рослини

Під час другої світової війни і в перші повоєнні роки, коли не було інших гемостатичних ліків, застосовувався старий народний кровотамувальний засіб — грицики звичайні (*Herba Burgae Pastoris*).

Чимало лікарів описують чудові результати внаслідок вживання цього зілля при маточних кровотечах (хворі пили 2-3 ложки свіжого соку з грициків звичайних). Однак при легеневих кровотечениях грицики звичайні переважно не допомагають. Термічна обробка цієї рослини руйнує її кровотамувальні властивості.

Свіжий сік з грициків треба вживати по столовій ложці через кожні три години.

Можна запропонувати і такий рецепт, г:

грицики звичайні	40
водяний перець	30

Залити 0,5 л холодної води, залишити на 4-5 год, потім пити по півсклянки через кожні дві години.

Відомий англійський травник Є.Клосс стверджує, що легеневу кровотечу можна легко зупинити за допомогою турецького перцю і гідротерапії. Пацієнта розташовують в парилці, одночасно застосовуючи аплікації з 1 г турецького перцю. Це може бути мікстура — випити ліки з 1-2 склянками гарячої води. Такі терапевтичні засоби "розвантажують" легені шляхом зниження тиску в розірваних кровоносних судинах.

Доктор Калужинський вважає добрим кровотамувальним засобом, передусім при новоутвореннях матки, витяжки з омели (ложка зілля на склянку води). Водні витяжки робити на холодній воді. Найкращими є переробки із свіжої рослини (омелу слід брати з акації або яблуні — в усіх випадках її застосування) або спиртові витяжки з неї.

Рослину омели (20 г) залити холодною водою (200 мл), залишити на 4-5 год. Пити по 3-4 столові ложки щоденно. Спиртову настойку омели (50 г) пити по 25 крапель тричі на день.

Добрі результати при гемороїдних і внутрішніх кровотечениях дають стабілізуючі витяжки із свіжої рослини гіркогокаштану звичайного (*Intraceti Hippocastani*), г:

витяжка з гіркогокаштану	20
витяжка з водного перцю	20

Вживати по 30 крапель тричі на день (при внутрішніх кровотечениях). Відвари з лушпиння насіння гіркогокаштану застосовуються при маточній кровотечі.

Пастор Кнейпп рекомендує при внутрішніх кровотечениях, кривавих блюваннях, кровотечениях з носа свіжий сік з польового хвоща або відвар з нього. Він описує факт утамування крові цими засобами протягом 4 хв. З огляду на важку розчинність наявного в польовому хвощі кремнезему, столову ложку (з верхом) зілля варити в двох склянках води до випаровування половини об'єму рідини. Пити 1-3 склянки чаю щоденно.

При кровотечениях з носа слід втягнути в ніздрі свіжий сік з польового хвоща або відвар з нього.

При болях стравоходу, виразках шлунка та дванадцятипалої кишки, кривавих гемороях, легневих кровотечениях з успіхом застосовують сік або екстракт деревію.

Чай проти гемороїдних кровотеч, г:

деревій	100
перець водяний	50
кора гіркогокаштану	50

Усю цю суміш залити 1 л холодної води і залишити під покришкою на 4-5 год. Пити 3-4 склянки на день.

Спиртова витяжка з деревію

Пити тричі на день по чайній ложці на чарочку води.

Ягоди чорної смородини рекомендують при кровотечениях в кишечнику, виразках шлунка і дванадцятипалої кишки.

Здатність кропиви тамувати кровотечі була відома ще Діоскурідові, Плінію та іншим ученим і лікарям античного світу.

Зараз наварі і сік з листя кропиви застосовуються як засіб, що тамує кров з носа, матки, легень, нирок і кишечника.

Увага! При сильних кровотечениях не займайтеся самолікуванням, а завжди звертайтеся за порадами до лікаря.

11. Рослини протизапальні, антисептичні та нейтралізуючі отруту

Цвіт ромашки з давніх-давен користувався заслуженою славою заспокійливого, пом'якшувального засобу з протизапальною, антисептичною дією, а також необхідного дієтичного компонента для немовлят. Крім цього, він нешкідливий навіть при великих дозах.

Зовнішньо цвіт ромашки застосовується поряд з іншими засобами для лікування важкозагоюваних ран, запалення шкіри очей, ротової порожнини, горла, при сверблячках і опіках. У цих випадках належить ложку ромашки треба запарити склянкою окропу. Пити тричі на день по склянці.

Такий самий настій застосовується для клізм.

Дуже корисні ромашкові ванни при висипах і запаленнях шкіри (доза для ванни — 200 г ромашки).

Вдихання пару ромашки або опаровування обличчя такими парами рекомендовані при вуграх, запаленнях носових заток, катарих верхніх дихальних шляхів. Після процедури слід залишитися у теплому приміщенні.

Розвиткові різних запальних процесів ротової порожнини, горла, гортані сприяє неправильне, надто тепле закутування — надто теплий одяг. Також паління цигарок, вживання алкоголю і погано провітрювані приміщення спричиняють змінені виділення слизовини, котрі, в свою чергу, призводять до нежиті слизових оболонок.

Належне обеззараження ротової порожнини має велике значення.

Особливо показане полоскання ротової порожнини настоем суміші протибактеріальних і протизапальних рослин, які застосовуються при гострих і затяжних запаленнях горла, нежиті носової порожнини, запаленнях ясен і мигдалів, коклюші, ангінах і нарівах ротової порожнини.

Така суміш складається з чотирьох трав, антисептична дія яких відома з давніх-давен, г:

- листя м'яти перечної
- листя шавлії
- чебрець
- материнка

Активні зв'язки цих рослин переходять до водних відварів і застосовувані в такій формі гальмують розвиток бактерій.

Компреси із свіжої, розтертої на тертушці картоплі застосовуються при опіках, запаленнях повік і навіть екземах.

Парові інгаляції (по 10-15 хв) з картоплі, відвареної у невеликій кількості води, застосовують при інфекціях верхніх дихальних шляхів та при сухому кашлі.

Чудовими антисептичними засобами є "шведське зілля" і прополіс.

При нежиті дихальних шляхів застосовуються також настої з коренів оману (*Inula helenium*). Ще в III ст. до н. е. ця рослина користувалася великою популярністю у народній медицині. Особливо славилася настойка з нього під назвою "Vinum Eupulatum",

або "Potoio Sancti Pauli". За легендою, святий Павло рекомендував вживати цю настойку при шлункових недугах. До речі, ця настойка вважалася панацеєю від усіх хвороб, навіть чуми.

Спосіб приготування цієї настойки такий, г:	
корінь оману	20
Radix Inulae Helenium	20
плоди анісу	
Fructus anisi	20
золототисячник	
Hb. Centauri	20
звіробій	
Hb. Hyperici	50
родзинки (ізюм)	

Настоювати протягом двох тижнів у 1,5 л натурального вина. Приймати за 30 хв до їжі.

При захворюванні дихальних шляхів застосовується відвар з коріння оману: чайну ложку подріблених сухих коренів залити склянкою гарячої води, варити 15-20 хв під кришкою, потім додати 1-2 ложки меду. Приймати маленькими ковтками кілька разів протягом дня.

З давніх-давен відомий чудовий засіб від нестравлення та болю шлунка — це настойка зі свіжих (зелених) волоських горіхів, яку готують таким чином: 12-15 шт. зелених горіхів молочної стиглості подрібнити (порізати на шматочки), покласти до пляшки з темного скла і залити 0,5 л горілки. При недугах шлунка пити по чарочці цієї настойки, а при потребі повторити. Біль швидко проходить.

Відомий англійський фітотерапевт Є. Клосс рекомендує при нестравленні шлунка, харчових отруєннях, простудах на тлі отруєнь пити розведене в гарячій воді активоване (деревне) вугілля. Воно адсорбує токсини. Можна випити також склянку гарячої води з пучком турецького перцю (*Capsicum annuum*):

Чудовою сумішшю, що застосовується як протизапальний, антисептичний та відхаркувальний засіб, є цибуля з часником, порізані на кружальця, перекладені шарами і змішані з медом у баночці, яку щільно закоркувати і залишити в темному місці на калорифері на 2-3 год, щоб виділився сік. Сироп, який утворився, вживати ложками — кілька разів протягом дня. Навіть докучливий, сухий кашель і запалення горла можна вилікувати цим засобом дуже швидко.

За даними народної медицини відомо, що деякі рослини мають реабілітаційні властивості від харчових отруєнь, антибіотиків і хімічних ліків. Таким засобом є корінь пирію (*Rhizoma Graminis*): 1-2 ложки подрібненого кореню пирію залити двома

склянками гарячої води і варити 10-15 хв. Процідити і влити до термосу. Пити по 0,5-1 склянці 2-3 рази на день після їжі.

Відомими народними засобами, що вживаються для нейтралізації бактеріальних токсинів і катаральних станів, викликаних, наприклад, отруєннями, є корінь і плоди дягеля лікарського, цвіт заячої конюшини, листя подорожника, звіробою і споришу. Ці трави заварюють (столова ложка на склянку води).

Насіння льону і плоди чорниці нейтралізують багато отруйних речовин, що виникають в організмі людини при порушенні обміну речовин, і прискорюють їх видалення через нирки.

Укуси комах (оси, бджоли) лікуються прикладанням до пухлин розтертих свіжих листків подорожника або шавлії. Швидко і результативно діють холодні компреси з глини або тертої свіжої картоплі.

12. Рослини, що лікують кровоточиві вузли

Виникненню кровоточивих вузлів (геморою) сприяє нерациональний, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, тверді випорожнення, запори, важка фізична праця, надмірне вживання алкоголю тощо.

Часто під час випорожнення відчувається біль, кровотечі, свербіння у задньому проході. Такі прояви хворі можуть зневажати, не розуміючи можливих тяжких наслідків, зокрема, появи тріщин, пухлин у задньому проході.

Навіть в лікарських колах не звертають належної уваги на геморою, котрий є не місцевою хворобою, а наслідком порушень в роботі організму і в системі кровообігу, передусім печінкового

Коли хіміотерапія гемороїдних кровоточивих вузлів не дає бажаних результатів, лікарі змушені вдаватися до хірургічного втручання. Але досвідчені хірурги рекомендують консервативне лікування із застосуванням лікарських рослин. Як правило, вони ліквідують основу хвороби. Фітотерапія сприяє налагодженню нормального функціонування організму.

Результати тривалих спостережень свідчать, що виліковування навіть тяжких станів гемороїдних вузлів можливе при відповідно підібраних сумішах рослин. Вони поліпшують кровообіг, сприяючи достатньому припливу крові до всіх органів, поступово зовсім усуваючи кровоточиві вузли у задньому проході.

Вже після порівняно короткого застосування рослинних ліків (чай, свічки, настойки, клізми) можна помітити тенденцію повернення до нормального стану хворої слизової оболонки кишечника. Після тривалого лікування настає зменшення набряклості вузлів, утворюються гнучкі складки шкіри.

Фітотерапія геморою за системою доктора Б.Фіалковського передбачає застосування рослинних засобів:

внутрішньо — чай з рослин, який усуває розлади в кровоносних судинах;

зовнішньо — відвар рослин для сидячих ванн (напарювання над відром з відваром), який усуває запальні процеси, розганяє надмірно скупчену кров у вузлах;

клізми — відвар рослин нормалізує насичення кров'ю слизової оболонки, усуває запальні процеси, вносить до кровообігу деякі рослинні субстанції.

Застосування цих засобів і процедур одночасно або частково залежить від рекомендацій лікаря.

У деяких випадках показано застосування двох-трьох свічок "Гемороль" на добу (замовити в аптеці), г:

екстракт чистотілу	0,3
екстракт деревію звичайного	0,3
масло какао	1,5

Як правило, всі рослинні препарати, застосовувані проти гемороїв, не залежать від стадії захворювання.

Пропонуємо спеціальний чай, г:	
трицики звичайні	10
листя малини	10
плоди лавра	10

Ложку суміші настоювати в склянці холодної води 4-5 год. пити 2-3 рази на день по 0,5-1 склянці.

Рекомендуємо також клізми від температури з навару дубової кори та листя малини. Рідину вводити за допомогою гумової труші кілька разів на день. (Затримувати в кишечнику якомога довше).

Ще один чай, який вживають при лікуванні геморою, г:	
деревій	100
кора крушини	100
корінь солодко голого	100
насіння кропу	100
меліса	100

Ложку цієї суміші настояти 6 год у склянці холодної води, потім варити 10 хв. Пити 2-3 рази на день.

Готова суміш рослин під назвою "Ректосан" (Польща) чудово лікує гострі та хронічні стани гемороїдних кровоточивих вузлів, тріщини заднього проходу та гнійні нарыви навколо нього.

Нижче подаємо склад рослин для клізм, корисних при кровоточивих вузлах, г:

кора гіркого каштану	30
корінь щавлю прибережного	10
корінь зміїовика	10

корінь калгану	30
корінь живокосту	20

Три ложки суміші настоювати 5-6 год. у 1 л холодної води, потім варити 10-15 хв, зняти і відставити на 30 хв. Для клізм брати 0,5 л холодного відвару, для компресів — так само, міняти через 20 хв.

При болючих станах, сильному набряканню вузлів швидке поліпшення приносить наступна процедура: лягти на живіт, покласти під себе вузол з одержі чи ковдри таким чином, щоб піднести задній прохід. Через кожні 5 хв робити глибокі видихи, під час яких сильно втягувати задній прохід. Після цього зробити клізму з рослинного навару, вливши його за допомогою гумової груші (склянка рідини при температурі 25°C). Вихід заднього проходу намастити жиром, а рідину затримати, поки вона не всякне в кишечник.

При хронічних кровоточивих вузлах добре діють холодні ванночки. Розпочинають їх при температурі 30°C протягом 5-10 хв і поступово понижують температуру аж до 18°C, скорочуючи час процедури до 1-3 хв. Ці ванночки застосовувати щоденно. Нижче подаємо рецепт, г:

зілля спориша	50
зілля шавлії	50
цвіт таволги	50
кора гіркогоштану	100
кора дуба	100

Отож, 2-3 столові ложки суміші залити 2,5 л холодної води і варити на слабкому вогні близько 10 хв. Відлити склянку відвару для клізми, решту використати для ванночки (25-30°C).

Як уже згадувалося вище, геморої не є лише місцевою хворобою. Тому рекомендуємо відрегулювати дієту і перейти на городину, фрукти, чорний хліб, кисле молоко, свіжий сир, натомість обмежити до мінімуму жири, м'ясо, рибу, яйця, твердий сир (при гострих станах ці продукти слід загалом вилучити), відмовитися від алкоголю, нікотину, приправ, шоколаду, какао. Бажано також займатися спортом, передусім плаванням.

13. Зілля проти поносу

Особливо небезпечні типи поносів, що потребують термінового втручання лікаря — це заразні поноси типу дизентерії, тифу, паратифу. Однак знання основних принципів дієтичного харчування, а також необхідних засобів, які можна застосувати навіть у цих тяжких випадках, має важливе значення. При гнільних катарах кишечника хороші результати дає лікування сирими, свіжонатертими (разом із шкіркою, якщо не

дуже тверда) кислими яблуками — 4-6 разів на день. На третій день з'являються ознаки поліпшення стану і можна перейти на дієту, як при гнільних поносах. Пропонуємо також з'їсти 1-2 порції тертих яблук за день.

14. Очищувальні рослини

М'язи товстого кишечника вкриті з середини слизовою оболонкою, котра не має залоз для перетравлення їжі. Він має лише залози, що виділяють слиз, потрібний для пересування мас калу. М'язи мають нервові клітини і незалежно від волі людини виконують повільні "черв'ячкові" рухи, пересуваючи таким чином кал у напрямку до заднього проходу. Неправильний спосіб життя, обмаль рухів, нераціональне харчування (багато жирів, м'яса, яєць, риби, а замало городини, сирих салатів, фруктів) та вразливість на внутрішні збудники можуть призвести до порушення діяльності рухливого апарату, м'язів і нервів кишечника, а звідси — запори та інші розлади у випорожненні. Весь процес травлення тісно пов'язаний з правильним функціонуванням нервової системи.

Надмірна повнота, переїдання, як і поспіхом спожита або неретельно пережована їжа, можуть стати причиною запорів, які з часом призведуть до парезу кишечника. Тоді калові маси залягають у розширених, малорухомих кишечниках, поступово отруюючи організм невидаленими токсичними субстанціями обміну речовин.

За допомогою відповідно підібраних рослин можна подразнювати всю травну систему, а передусім слизові оболонки товстого кишечника, що посилює черв'ячковий рух кишечника, а отже, видалення калових мас. Нижче пропонуємо такий збір, г:

олександрійський лист	10
кора крушини	20
цвіт чорної бузини	10
цвіт нагідок	10
корінь лукреції	20
звіробій	20
меліса	50

Столову ложку суміші залити склянкою окропу і варити 2 хв., потім відставити на 10-15 хв. Пити по 0,5-1 склянці перед сніданком, обідом і після вечері. Цей чай регулює травну і нервову систему.

Пастор Кнейпп рекомендував таку суміш:
 молотий кріп — 2 ложки,
 молоті плоди ялівцю — 2 ложки,
 молоте насіння сінної потерухи — 1 ложку,
 молотий алое — 1 ложку.

Усі складники добре змішати і зберігати в сухому місці. Цей засіб діє після 12-30 год. Чайну ложку порошку варити 10-15 хв у склянці води, пити перед сном, на ніч.

Другий рецепт пастора Кнейппа полягає на додаванні до згаданого порошку трьох столових ложок змолотого кореня дикої бузини (*Sambucus ebulus*), а також збільшення дози ялівцю до трьох ложок. Такий склад рослин додатково стимулює функцію сечової системи і попереджує водяні пухлини.

15. Заспокійливі рослини

У теперішній час поспіху і всякого роду стресів захворювання нервової системи є досить розповсюдженими та мають тенденцію до зростання. Найбільш податливими на хвороби такого роду є люди з нестійкою вегетативною системою, бурхливо реагують на імпульси середовища, нарікають на посилену нервову збудливість.

Розлади нервової системи мають багато різновидів, тому важко іноді поставити правильний діагноз. Причини появи цих хвороб можуть бути різними.

Багато захворювань нервової системи виникає на основі психічних переживань, розладів у виділенні ендокринних залоз, колишніх отруень, заразних хвороб, а також надмірного вживання тютюну, алкоголю і кави. Іноді серйозними хворобами організму можуть бути лякливість, неспокій або безсоння. Усунення проявів хвороби залежить від усунення причин, що призвели до захворювання, а це вимагає поради лікаря-спеціаліста.

Всякого роду неврози, напруження, нервові виснаження, безсоння, переляк, істерію можна результативно лікувати відповідно підібраними рослинними ліками, що містять багато біологічно активних субстанцій, котрі, у свою чергу, стимулюють захисні сили організму. Вони діють не так швидко, як хімічні ліки, але зате мають властивості лікувати, а не втихомирювати хворобу. Надмірне і постійне вживання хімічних препаратів не справляє позитивного впливу на загальний стан здоров'я, а іноді може навіть розвинутися певна залежність від ліків ("лікоманія"), що є додатковою загрозою для здоров'я. З давніх-давен народна медицина користувалася рослинами, котрі й донині "царюють" у сумішах найславетніших фітотерапевтів. Йдеться, зокрема, про валеріану, звіробій, шишки хмелю, цвіт липи і лаванди, корені айру і дягелю лікарського і, врешті-решт, знаєш ще у Вавілоні мелісу, якій приписували надзвичайну лікувальну силу, вважали свого роду панацеєю від усіх хвороб. З XV ст. відома "мелісова

вода кармелітів", яка майже у незмінному складі виробляється і зараз.

Заспокійливу суміш трав рекомендуємо від безсоння, г:	
корінь валеріани	30
м'ята перечна	10
меліса	20
цвіт лаванди	10
гравілат міський	10
пролісок	10
звіробій	10

Отже, 2-3 ложки цієї суміші залити 500 мл гарячої води, залишити на 4 год під кришкою. Потім половину відлити в інший посуд, решту заварити, злити разом, пити теплий чай 2-3 рази на день по склянці (можна зранку і ввечері перед сном).

Інша заспокійлива суміш виготовляється із додаванням дягеля (застосовується замість відомого азіатського "кореня життя" (женьшенья), хмелю (тонізує травлення і сечову систему) і омели (регулює кров'яний тиск), г:

корінь валеріани	20
меліса	20
шишки хмелю	10
цвіт вересу	10
омела	10
корінь дягелю	20
цвіт ромашки	10

Спосіб приготування та вживання, як у попередньому рецепті.

Народна медицина застосовує з незапам'ятних часів витяжку з кореневища айру при різних нервових розладах. Айр зміцнює психічну витривалість і тамує нервові болі, а ванни (з 300 г кореневищ разом з листям на одну ванну) діють заспокійливо на нервову систему. Такі ванни з додаванням материнки (*Nb. Serpylli*) рекомендуються при безсонні.

Харчування нервових людей повинно бути легкозасвоюваним, не перевантажувати додатково організм. Слід споживати продукти, що містять вітаміни, зокрема свіжі овочі та фрукти, соки з овочів і трав (наприклад, сік кульбаби). Слід обмежити до мінімуму кількість споживання м'яса, маринадів, гострих приправ, жиру, відмовитись від кави, алкоголю, паління тютюну. Доцільно відрегулювати час прийняття їжі і сну. Спати бажано при відчиненому вікні:

Пастор Кнейпп рекомендував щоденні прогулянки босоніж по росі і щоденні, навіть кількаразові, холодні ванночки (після чого зразу лягти у ліжку). Вже після кількох днів нервові недуги зникають і повертається сон.

Рецепт айрового вина: 100 г свіжого кореневища айру (або 25 г сушеного) додати до 1 л натурального вина і залишити на три тижні в темному місці. Раз-у-раз струшувати. Після цього вино готове до вживання. Пити шість разів на день по півчарочки за 30 хв до і 30 хв після їжі. Таке вино зміцнює і лікує нервову систему і шляхи травлення (див. підрозділ "Айр").

16. Кухонні приправи з рослин

Наші кухонні приправи є, власне кажучи, рослинними ліками, бо між ними неможливо провести чіткої межі.

Приправи людина застосовувала з давніх-давен. Їх уживали для "виділення" різних смаків, а крім цього, вони безпосередньо впливали на процес травлення.

Приправи містять у собі пахучі олії. Наприклад, часник, цибуля, майоран, селера, петрушка, кріп, кмин сприяють виділенню в ротовій порожнині великої кількості слини, надалі сприяють виділенню жовчі і шлункових соків, що активізують роботу печінки, а це прискорює перетравлення їжі. Деякі приправи мають бактеріцидні (часник) і бактеріостатичні властивості, таким чином додатково регулюючи флору кишечника.

Винятково важливу роль відіграють приправи, що додаються до важкозасвоюваних страв, які викликають здуття (горох, квасоля, капуста, жирне м'ясо тощо).

Приправи містять у собі певні групи вітамінів і мінеральних солей у вигляді легкорозчинних і засвоюваних людським організмом сполук. Вони збуджують апетит, виділяючи смачний запах або забарвлюючи страву. Відомо, що червоний, оранжевий і жовтий кольори можуть стимулювати і подразнювати уяву людини, а тим самим підсилювати апетит. Додавання до страв ароматичних або гострих приправ поліпшує смакові якості продуктів і полегшує засвоєння їжі.

Цибуля

Вже за 4000 років до н. е. цибуля була відома в Месопотамії, Персії, звідки її завезли до Єгипту і Греції.

В "Русском народном лечебнике" з 1871 р. цибулю охарактеризовано як засіб проти заразних хвороб і навіть моровиці. Високий вміст фтору консервуюче впливає на структуру зубів. Сік, утворений у видовбаній і заповненій морською сіллю цибулині, лікує бородавки. Цибуля також лікує кашель й передгриповий стан (див. підрозділ "Проти запальні рослини").

У кухонній справі цибуля вживається у сирому вигляді, варена, смажена, консервована і сушена. Її сухе лущиння можна

вживати для фарбування шовку, вовни, льону, бавовни, а також колосся у золотисто-коричневий колір.

Цибуля багата вітамінами А, В₁, В₂, В₆, С, Е і мінеральними солями (калій, фосфор, залізо, кальцій та ін.).

Увага! При гіперактивній функції щитовидної залози цибуля є протипоказаною приправою.

Часник

Часник, як і цибуля, відомий з давніх часів, йому приписують багато лікувальних властивостей, як, наприклад, оберігати від морфици, отруень, туберкульозу, нестравлення шлунка, підвищення артеріального тиску, простуди, безсоння, головного болю та ін.

У російській народній медицині часник вважається засобом протицинговим, шлунковим, сечогінним, антисклеротичним, протичервивим і протималярійним. Відваром з часнику і картоплі у співвідношенні 1:1 лікується розлад шлунково-кишкового тракту.

Часник широко застосовується як кухонна приправа. Найчастіше додається до м'ясних страв, особливо з баранини, дичини, телятини, а також до овочевих супів — помідорного, квасольного, горохового, огіркового, що значно поліпшує їхні смакові якості. Крім цього, часник є необхідним складником при квашенні огірків.

У Сибіру домогосподарки начиняють пироги печеним часником, варять часникові супи і квасять часник на зиму. Квашений часник як додаток до хліба з маслом чи свіжим або твердим сиром можна захищати до делікатесів. (До речі, часник можна квасити у воді після квашених огірків). Часник багатий вітамінами С, А, В₁, РР, мінеральними солями (кальцій, фосфору, магнію, йоду та ін.) і характеризується сильною антибактеріальною та антигрибковою дією, гальмує ріст новоутворень.

Хрін

Хрін виступає в дикому стані, хоча буває і культивованим. Хрін відзначається бактеріцидною, протицинговою дією, а його сік, розведений водою, збільшує виділення шлунком соляної кислоти і прекрасно лікує його катар. У народній медицині застосовується при водяних наривах, каменях сечового міхура, радикуліті, запаленнях нервових розгалужень, м'язових болях у спині. Його вживають у вигляді розтертих вичавок з коренів.

Третій хрін з цитриною, пучкою цукру і водою є прекрасним додатком до м'ясних страв — холодних і гарячих, до риби, соусів, столових буряків. Сирий третій хрін з додаванням сметани є більш лагідний і вживається, зокрема, з вареними яйцями.

Дрібно порізаний корінь хрону додається при квашенні огірків (тоді вони залишаються твердими).

Хрін містить багато вітамінів (А, В₁, В₂, С) і мінеральні солі (натрію, калію, кальцію, фосфора, заліза).

Ялівець

З давніх-давен ялівець вживали для консервування м'яса (димом з його хвої), сучасні дослідження довели його бактеріцидну дію. Ялівець вживають при хворобах для окурювання та інгаляцій (вбиває мікроорганізми), нормалізації обміну речовин. Ялівець як засіб, що "очищує кров", має своє обґрунтування.

Чорні плоди ялівцю мають сечогінну дію, поліпшуючи самопочуття, впливаючи, зокрема, на відвернення туберкульозного процесу, лікують також артрит і радикуліт тощо.

Пастор Кнейпп рекомендує прекрасний курс "очищення найбільше знечищеної крові". У цьому разі слід з'їсти (жувати):

1-го дня — чотири ягоди ялівцю;

2-го дня — п'ять ягід;

3-го дня — шість ягід аж до 12-го дня, після котрого треба з'їсти 15 ягід ялівцю, а далі знову зменшувати дозу по одній ягоді аж до 23-го дня, коли вживають чотири ягоди. Курс повторити 4-5 разів залежно від потреби. Увага! Не можна збільшувати дозу! Хворі на запалення нирок повинні уникати ялівцю.

Ягоди ялівцю як приправа додаються в молотому вигляді до м'яса (яловичини, баранини, дичини), до супів та українського борщу, юшки, помідорного супу. Ялівець поліпшує смак квашеної капусти (50 г ягід ялівцю на 10 кг капусти).

Кмин

Кмин належить до найдавніших рослин, знайдених на польових ланах.

Він застосовується і як приправа, і як ліки.

З лікувальною метою насіння кмину вживається при атонії кишечника, здуттях. Кмин діє як засіб жовчогінний, гальмує гнильні і ферментаційні процеси в кишечнику, а також підсилює чинність травних залоз, збуджує апетит. У народній медицині напар з насіння кмину вважається молокогінним засобом (для матерів, що годують немовлят), дають також звірятам при кольках і здуттях живота.

У кухонній справі насінням кмину ароматизують печиво і лікери, його додають до сирів (свіжих і твердих), супів, капустяків, білої капусти, печеної картоплі (нарізати товсті кружечки картоплі, розкласти на змащену олією бляху, посолити, посипати кмином і запікати в духовці 10 хв). Крім цього, додають при квашенні капусти (з ялівцем).

Кріп

Кріп культивували ще в стародавньому Китаї та Єгипті, у північній Європі його називали ліками від головної болю. У Польщі насіння кропу є важливими ліками в педіатрії. Немовлятам дають напар кропу разом з ромашкою при здуттях живота як газотвірний засіб. У народній медицині напар з насіння кропу або дрібно порізане його листя використовується для збудження апетиту, як сечогінний та молокогінний засіб.

Зелені листя кропу — чудова приправа до вареної картоплі, супів, салатів, м'яса, риби. Прекрасно смакує на хлібі з помідором, на свіжому сирі, можна додати часник і кмин. Достигла рослина кропу є незамінним компонентом при квашенні огірків (разом з часником і хроном).

Кріп містить у собі багато вітамінів (С, В₁, В₂, РР) і мінеральні солі (калію, кальцію, фосфору, заліза).

Майоран

У стародавньому Єгипті майоран вважали цінною рослиною для приправ і лікування.

У народній медицині майоран вживається при розладах шлунку і травного тракту, ревматизмі, радикуліті та хворобах кістково-м'язової системи (при білокрів'ї маслом майорану натирають м'язові вузли).

На кухні майоран застосовується як приправа для супів (гороховий, квасольний, юшка з риби), м'ясних пиріжків, лівера, пельменів (разом з часником), для натирання птиці (качки, гуски) — разом з часником, за кілька годин перед закладанням у духовку.

Гірчиця

Гірчиця відома і культивована на північній півкулі нашої Землі. Крім смакових якостей, має ще й лікувальні властивості; вона збуджує апетит, збільшує виділення шлункового соку і допомагає при схильності до запорів. Курс лікування гірчицею особливо рекомендується при функціональних розладах шлунково-кишкового тракту, зокрема, при кислих відрижках, шлункових болях, катарах і виразках шлунка та дванадцятипалої кишки, некрозах печінки і жовчних шляхів, здуваннях, катарі кишечника, запорах і глистах, а також при самоотруєнні організму, спровокованому невипорожненням кишечника, що призводить до більш тяжких захворювань, втоми, серцевих недуг тощо.

З метою проведення курсу гірчичного лікування за годину перед їжею треба вживати тричі на день чайну ложку цілих зерен гірчиці, запиваючи їх водою. Кількість збільшувати щоденно аж до появи випорожнень, тобто до трьох чайних ложок тричі на день.

день. Цієї дози слід дотримуватися тиждень, потім поступово зменшувати її до однієї ложки насіння тричі на день. Таку дозу можна застосовувати протягом кількох тижнів.

У лікарській справі гірчицю використовують також для натирання і обгортання (за Кнейппом) при ревматичних хворобах, запаленні легень (загортання у простирadlo, намочене в гарячій воді, в котрій розчинено 2-3 ложки гірчичного борошна), а також у вигляді пластирів.

Гірчиця — чудовий додаток до м'яса, риби, консервованих огірків, соусів, супів і гірчичної приправи.

Є кілька різновидів гірчиці:

- 1) гірчиця сарептська (*Brassia juncea*) — назва походить від міста Сарепт поблизу Волгограда;
- 2) гірчиця чорна (*Sinapis nigra*);
- 3) гірчиця біла (*Sinapis alba*).

Усі три гатунки гірчиці мають подібне застосування.

Любисток

Любисток (*Levisticum officinale*) входить до складу бульйонних концентратів як ароматизуючий засіб. Його листя додають до супів, бульйонів, м'ясних страв, соусів. Оскільки аромат під час приготування не вивірюється, належить вживати його правильно — у вигляді листків або коріння.

У народній медицині застосовується як сечогінний засіб, при легких запаленнях нирок, слизової оболонки шлунка, водяних пухлинах, зниженій кислотності. Народні перекази приписують любисткові надприродну силу, його застосовують при спорядженні "напою кохання".

17. Кухонна сіль

Людство від незапам'ятних часів уживало сіль.

У деяких країнах вона була навіть платіжним засобом, особливо в тропічних державах, де через високу температуру навколишнього середовища її відсутність загрожувала навіть життю людини (з приводу нормального виділення солі з потом).

Результати досліджень показали, що рідина в організмі людини має склад біоречовин, подібний до натуральної солі та морської води. Це підтверджує тезу Гіппократа про єдність Всесвіту. Гіппократ доводив також вплив ґрунту, води і повітря на здоров'я людини, заклавши тим самим фундамент вчення про довкілля.

Сучасний, небезпечний для здоров'я спосіб харчування суспільства загалом і забруднення середовища є головними чинниками, відповідальними за поширення так званих "хвороб

цивілізації". Світова Організація Здоров'я б'є на сполох. Вживання значно забруднених продуктів харчування або позбавлення їх біохімічних частин через сучасні технології приготування призводять до тяжких, часом непоправних ушкоджень органів, новотворних хвороб, що може викликати ушкодження наступної генерації людей на цій землі. Неконтрольована індустріалізація, штучні добрива, котрі псують ґрунти, штовхають цивілізований світ у прірву екологічної катастрофи.

Що ж робити? Чим запобігти катастрофі? Як віднайти втрачені ланки у розірваному сучасною технологією ланцюгу біохімічних частин, а отже, вічної циркуляції: ґрунт — рослина — тварина — людина?

Одним із шляхів, що веде до поповнення рівня біохімічних частин в організмі, є натуральна сіль, так звана "сіра" або "зелена" сіль, видобута з шахт, чи шляхом випаровування солоних морських озерних вод. Подана людині чи тварині у натуральному вигляді з цими, власне, "забрудненнями", вона містить у собі незамінні для життя мікроелементи. Дрібна біла сіль має приємний зовнішній вигляд, але, очищена лугом натрію, містить у собі значно хлористий натрій (NaCl) і рештки водооксиду натрію (NaOH), така сіль позбавлена життєдайних і оздоровчих біоелементів.

Сучасна наука доводить, що деякі вітаміни засвоюються організмом лише у присутності певним чином окреслених мікроелементів. Коли в організмі виявляється нестача якогось мікроелемента, розвивається хвороба. Доведено, що тварини були значно більш захищені від хвороб і набирали масу, коли до їхнього раціону додавали певний комплекс мікроелементів. Багаторічні дослідження з'ясували також, чому натуральна сіль, штучно позбавлена біоелементів, справляє шкідливу дію на організм людини і тварини (судинні хвороби, новоутворення і т.п.). Це незаперечно довів професор Олександрович спеціальними дослідженнями, проведеними в Краківській медичній академії.

Однак при підсолюванні продуктів харчування треба знати, певні обмежити вживання солі до мінімуму, доповнювати її недостатні мікроелементи за рахунок овочевих соків, фруктів і ягід. Польська приповідка говорить: "Лише кількість визначає, що корисна річ стала отрутою".

Якщо, наприклад, немовляти дати 1—3 г солі, воно негайно реагує підвищенням температури (так звана сольова гарячка). Наше сучасне харчування відзначається надмірним споживанням тваринного білка і недостатністю мінеральних лугів; не-

стачу мінеральних солей в наших харчах доповнюємо переважно хлористим натрієм (кухонною сіллю). Деякі люди пересоложують їжу, а пізніше змушені дотримуватися безсолевої дієти з приводу функціональних порушень сполучних тканин, катару кишечника і шлунка, запалення слизових оболонок, кровоточивих гемороїв, мігрені і т.п.

Потреба дорослої людини в солі коливається між 2—6 г на день. Доведено, що вживання 300—400 г хліба покриває денну норму солі, якщо хліб містить 2% цієї сполуки. Отож, щоденно не слід вживати солі більше, як 2—3 г. Вживана залежно від дози сіль може стати або ліками, або отрутою. В усьому дотримуйтеся поміркованості.

У тропічному кліматі виділення хлору натрію може сягати до 20 г на добу, і потреба солі є набагато вищою, ніж в помірному кліматі, коли виділення мікроелементів через шкіру уповільнене, особливо натрію і калію. В разі нестачі калію в організмі, котрий відповідає за регулювання тиску, відбувається пониження кров'яного тиску, ослаблення м'язів.

Натрій, натомість, регулює лужно-кислотну рівновагу в організмі, а правильно функціонуючі нирки утримують у рівновазі співвідношення натрію до калію (4:3). Нестача хлору натрію (NaCl) стає причиною нудоти, поносу, але надмірне споживання його може викликати хворобу нирок, гіпертонію і т. інш.

У людей, котрі дотримуються молочно-овочевої дієти, потреба у солі дуже мала, бо організм запозичає її з рослин. При мінімальному підсолюванні страв кам'яною сіллю, особливо, коли виділення її через шкіру підвищене (влітку, під час спеки), витрати організму поновлюються.

Отже, застосовуймо в нашій кухні лише сіру сіль, котра в своїх кристаликах має силу застигаючих океанів і морської флори. Величезне її значення ми оцінили лише сьогодні.

18. Лікувальна городина

Загалом не можна поділити городину на лікувальну і позбавлену такої властивості, але існують такі види городини, в котрих біологічна цінність і вміст активних сполук значно переважають. Йдеться, зокрема, про капусту, столовий буряк, селеру, петрушку, моркву. Велику роль тут відіграють, безсумнівно, їхні мінеральні складники, вітаміни, бактеріостійкі сполуки, ензими і т. інш., котрі позитивно впливають на весь процес травлення.

Славнозвісний Авіценна — арабський філософ, лікар, що жив на зламі X і XI ст., писав про лікувальне харчування. Однією з найважливіших подій сучасної доби (1912 р.) було відкриття

вітамінів польським дослідником К.Функом. Вітаміни містяться переважно у рослинах і насичують організм або в готовій формі, або у вигляді сполук, з яких організм людини чи тварини виробляє їх сам. Спочатку не було докладних відомостей щодо їхнього складу та способу впливу на організм, йшлося лише про протиракітні, антицингові властивості і т.д. Тільки пізніше вітаміни позначили літерами абетки і почали ґрунтовно вивчати їхній вплив на різні хвороби.

Зараз знаємо 13 вітамінів, а точніше, груп вітамінів. Щоб відрізнити кілька зв'язків з подібними діями, до літер додаються цифрові позначки, наприклад, B₁, B₂, B₆, B₁₂ і т.д.

Значення, яке мають вітаміни, мінеральні складники, ензими для людського чи тваринного організму, величезне, бо вони незамінні для нормального його функціонування. Нажаль, сучасні технології, що застосовуються у харчовій промисловості, призводять до "вимивання" з харчів життєдайних субстанцій і, таким чином, до втрати біологічної рівноваги організму, до хвороби.

Тепер більшість вітамінів виробляється штучно, і це дає змогу забачувати ними продукти харчування, використовувати їх у медицині. Але ці вітаміни не можуть конкурувати з вітамінами, котрі в натуральному вигляді містяться у продуктах харчування, оскільки вони легше і краще засвоюються організмом, не можуть заподіяти шкоди організмові людини, в той час як надмірна доза штучних вітамінів призводить до тяжких наслідків.

Вартим уваги є той факт, що у диких тварин не спостерігається браку вітамінів, не буває самоабортів, гальмування росту, рахіту і т. інш., бо вони користуються прастарими джерелами харчування, призначеними для їхнього життя. Люди натомість відступили від віковичних правил природи, а тому з року в рік збільшується кількість "хвороб цивілізації".

Останнім часом все більше уваги надається кращому використанню субстанцій рослинного походження. Зокрема, вчені дослідили роль клітковини як баластової субстанції у дієтичному харчуванні.

На підставі результатів досліджень останніх років доведено, що організм, щоб зберегти здоров'я, повинен отримати в харчуванні, окрім відповідної кількості білків, жирів, мінеральних солей і вітамінів, також немалу кількість клітковини.

Що таке "клітковина"? Клітковина є основним складником всіх рослин. З точки зору хімії вона становить суміш целюлози, лігніну, пектину, слизовини і гуму, а значення перелічених складників в дієті людини і тварин є різним. Сполуки

целюлози, наприклад, всмоктуючи воду, як губка, набрякають у стравоході, наповнюють кишечник, подразнюють його і, діючи як "щітка для вимитання сміття", активізують перистальтику кишечника, а тим самим прискорюють видалення разом з калом токсичних субстанцій обміну речовин.

Важливість значення клітковини в дієті підтверджують також дослідження, проведені протягом багатьох років у деяких регіонах Африки. У примітивних племен, що там живуть і харчування яких насичене целюлозою, хвороби з'являються дуже рідко.

Найбільшими постачальниками клітковини і всіх життєдайних субстанцій, як уже згадувалося, є рослини, зокрема капуста.

Капуста

Капуста була відома ще у стародавні часи, і вже тоді розрізнялися її споживчі, смакові та лікувальні властивості. Згадки про застосування її з лікувальною метою знаходимо у давньоримського історика Плінія (24—79 рр.); давньоримського письменника Катона Старшого (234—149 рр. до н.е.) і лікаря Галена (бл. 130—200 рр.).

Стародавні римські лікарі лікували капустою хвороби легень, печінки, суглобів, запори, виразкові хвороби шлунка, дванадцятипалої кишки, безсоння. Римський лікар Маркус Катон в своїх трактатах з ентузіазмом висловлювався про оздоровчі та лікувальні властивості капусти, наводив цілу низку хвороб, які можнавилікувати за її допомогою. "Якщо капуста тут не допоможе, належить його забити...", — такий вердикт винесено щодо невільника, бо лікувальні властивості капусти вважалися найбільш сприятливими для здоров'я. Катон стверджував: "... Якщо тліє в тобі якась хвороба, капуставилікує все, — вона вижене болі з голови і з очей, і цілкомвилікує тебе..."

Безсумнівно, у цих твердженнях багато правди, адже капуста і досі широко застосовується у народній медицині.

Відомо, що капуста містить 16 вільних амінокислот, цукор (до 3,70%), глюкозу, фруктозу, сахарозу, вітаміни С (гальмує склеротичні зміни, прискорює гоєння ран), А (поправляє зір, лікує рани, опіки, відмороження), В₁, В₂, В₆ (вітаміни цієї групи, крім інших функцій лікують розлади нервової системи, а В₆ сприяє усуненню негативних наслідків опромінення), Н — біотин (зміцнює нерви, допомагає при перетравленні жирів і вуглеводів), К (допомагає загустінню крові), РР (зміцнюють і "дренують" капіляри крові), Е (вітамін молодості), U (містить противиразкові чинники). Крім цього, капуста має у собі багато мінеральних субстанцій, як-от: калій, фосфор, магній, натрій, кальцій, залізо,

марганець, а також мікроелементів (срібло, цинк, олово, титан, ніобіден, нікель, ванадій). Капуста характеризується бактеріостійкими властивостями, дезинфікує атмосферу (виділяє фтонциди).

Усі ці складники, а також целюлоза (1—1,6%), котра діє прискорююче на перистальтику кишечника, створили "славу" капусти як споживчо-лікувальному засобові.

Народна медицина застосовує капусту при лімфатичному ліатезі та мокрій екземі. В такому випадку листя капусти варять в молоці, посипають висівками і прикладають на хворе місце.

При підшкірних випивах крові, вивихах, запаленнях суглобів, воді в колінах, ревматичних болях, виразках, запаленнях шл. рекомендується компреси із листя свіжої капусти. Листки належить розкочати пляшкою або дерев'яним валком. Перед прикладанням листя (в кілька шарів) хворі місця навколо рани змастити кремом. Міняти компреси слід 2—3 рази на день (частіше — лише в серйозних випадках). Листки сприяють виділенню рідини з організму, що може частково погіршити стан хворого, поновлювати болі, але це є ознакою початку процесувиліковування. Якщо листки швидко в'януть і чорніють, — організм виділяє отруйні речовини. Тоді слід змінити компрес. При кожній зміні компресу на новий, слід змити хворі місця рослиним чаєм (див. підрозділ "Очищуючі рослини") і висушити. Вода в коліні швидко зникає, якщо компрес загорнути на ніч вовняною лусткою. Ці компреси протягом багаторічної практики неодноразово давали чудові лікувальні результати.

Розведений водою сік свіжої капусти — досконалий засіб при виразках шлунка і дванадцятипалої кишки (вітамін U), понижений та підвищений кислотності (в початкових стадіях), хвороб дихальних шляхів і голосових зв'язок, запаленнях жовчного міхура, хворобах печінки і селезінки, діабеті, атонії кишечника, запаленнях ободової товстої кишки і гіпоактивної функції щитовидної залози.

Прийнято розпочинати курс лікування таким чином: 1-й тиждень — 1—2 склянки розведеного теплою водою соку за 30 хв. до їжі; 2-й тиждень — 2—3 склянки такого соку; 3-й тиждень — 3—4 склянки соку; 4-й тиждень — 4—6 склянок соку. Потім поступово повернутися у зворотному порядку до склянки соку.

Доктор Карнет Хеней описав у своїх наукових доповідях випадки лікування протягом 14 днів хворих на виразку шлунка і дванадцятипалої кишки. Вже через п'ять днів після початку курсу лікування вони позбулися болю.

Швейцарські лікарі Стрелер і Гунзікер підтвердили застосування цього курсу з позитивними наслідками при лікуванні запалення слизової оболонки шлунка, виразок шлунка і дванадцятипалої кишки, запалення товстої кишки. Однак вони додавали до основної дієти (крім літра соку свіжої капусти) банановий мус (1 літр) з мінімальною кількістю жовтка і сметани.

Протипоказано вживання соку капусти при проявах "підразнення" шлунка і при підвищеній кислотності, коли з чудовим результатом застосовується сік свіжої картоплі (див. підрозділ "Підвищена кислотність"). При гіперактивному функціонуванні щитовидної залози загалом не слід вживати капусти.

Відвар з насіння капусти є протичерввивим засобом, а разом з капустяним соком — снотворним.

Вичавки з листків капусти, змішані з курячим білком, з успіхом застосовуються при лікуванні гнойних ран, опіків, виразок і т.п., бо присутні в капусті фітонциди нищать багато хвороботворних бактерій.

Капуста регулює роботу серця. Солі калію, які є в ній, посилюють виведення рідини з організму.

Капуста була і залишається для людини важливим харчовим продуктом. З неї можна приготувати чимало смачних і поживних страв.

Слід наголосити, що городина, зокрема, капуста усіх сортів, приготована натуральним і простим способом, була і повинна залишитися основою здорового харчування.

Можна часто почути, нібито капуста є важкоперетравлюваною їжею, спричиняє вздуття кишечника, містить мало калорій, бідна на білок і без потреби переобтяжує шлунок. Ця негативна репутація впливає від незнання предмета, бо результати досліджень останніх років якраз доводять протилежне. Могутня сила — ензими, рослинні гормони, субстанції росту і т.ін. — міститься саме в городині. Однак після тривалого варіння, пересолювання, зливання води, в якій варилися овочі, смаження, додавання м'ясних екстрактів і великої кількості жирів, передусім свинини, — як рекомендують славнозвісні кулінари, — городина втрачає свої первісні харчові та лікувальні властивості, спричиняючи нестравлення і вздуття.

Капуста, приготована у вигляді сирих салатів або тушкована в малій кількості води і олії з додаванням кмину, кількох плодів ялівцю і часнику, спожита поміркованими порціями, — є важливим профілактичним засобом, однаково корисним як для старших, так і для молодших осіб.

В осінньо-зимовий період рекомендуємо їсти квашену капусту (з ялівцем і кмином) — у вигляді салатів, з додатком тертої моркви і цибулі.

Розведений водою сік квашеної капусти поправляє апетит, травлення і водночас з лікувальною дією на печінку, селезінку, жовчний міхур, геморої, ревматизм, радикуліт і атеросклероз є загальнозміцнюючим засобом. Крім цього, квашена капуста — кращий і результативний протиглистовий засіб для дітей.

Російський вчений, професор Мещіков стверджував, що в місцевостях, де споживають багато квашеної капусти, люди живуть довго і в повному здоров'ї, бо молочна кислота, що утворюється при квашенні має не тільки бактерицидні властивості, а й регенерує організм.

Квашена капуста лікує також астму. Про це повідомив доктор Ромер: після проведення курсу лікування пацієнта квашеною капустою з домішуванням цибулі та часнику зменшилися приступи астми, а через певний час вони зовсім зникли.

Те саме сталося з пацієнтом, в якого було запалення судинного нерву. Після кількатижневого курсу споживання салатів з квашеної капусти (по 500 г щоденно) пацієнт позбувся цієї хвороби.

Діабетикам також рекомендуємо споживати квашену капусту. Крім усього іншого, це хороший засіб від запаморочення.

Як заквасити капусту і в чому? Кількість солі при перемішуванні капусти не повинна перевищувати 100 г на 10 кг капусти. Як приправи бажано додавати кмин і плоди ялівцю.

Нашатковану капусту треба потовкти в бочці чи в якійсь великій емальованій або керамічній посудині. Там і залишіть її на 3—5 днів з метою "газування" і початкової ферментації під легким гнітом. Після цього перекладіть капусту в менший посуд, де після сильного пресування щільно закрийте покриттями і зберігайте в прохолодному місці. Капуста лише тоді втрачає свої лікувальні властивості і вітаміни, коли довго стоїть відкрита і окислюється від контакту з повітрям.

Столові буряки

Згадки про застосування буряка сягають IV ст. до н.е. Ще в ті далекі часи буряк застосовувався як харчовий продукт, а водночас досконалий лікувальний засіб. Сік сирого червоного буряка, наповинув тиску, а відвар з нього — при хворобах кишечника і шлунка (при підвищеній кислотності). У вигляді салатів буряк

споживали, використовуючи його тонізуючі та лікувальні властивості, при повноті, запорах, недугах печінки та нирок.

Нещодавно доведено, що буряк посідає чудові антиракові властивості, хоча досі ще не знаємо, які саме субстанції його мають найбільшу терапевтичну дію при здоланні новоутворень. Поряд з великою кількістю алкалічних компонентів у вигляді калію, натрію, магнію, кальцію та інших складників, в ньому відкрито присутність двох рідкісних металів — рубіда і цезію, терапевтичне значення котрих ще достатньо не вивчене.

У властивостях червоного буряка "виплавляти" мочову кислоту з організму, діяти кровотворчо та очищувати кров можемо переконалися особисто, приймаючи двічі на день (перед їжею) 50—100 мл сирого бурякового соку (найкраще, розведеного теплою водою). Він чудово збуджує кровообіг і нормалізує обмін речовин.

Доктор С.Ференці (Угорщина) підтвердив на прикладі 45 пацієнтів, невиліковно, за свідченням лікарів, хворих на новоутворення, лікувальні властивості столового буряка. На початковій фазі він подавав їм 250 мл тертих буряків (по кілька разів протягом дня). Пізніше вони пили 300—500 мл сирого соку щоденно. Деякі пацієнти погано переносили таку кількість соку, і Ференці розпорядився згустити сік шляхом випаровування до 50 мл. Результат: в 16 пацієнтів помічено значне поліпшення стану, пухлини зменшилися або зникли зовсім, прибавка ваги від 5 до 15 кг.

Німецький лікар З.Шмідт також помітив у 19 безнадійно хворих на рак подібне поліпшення стану. Зокрема, серед них було дев'ять хворих на білокрів'я. Усі вони приймали сік з сирого буряка протягом дня (з 1 кг денно).

Доктор Ференці та ряд німецьких лікарів спостерігали гальмуючу дію на ріст новоутворень у більш як 300 пацієнтів. Стверджено, що гальмуючі чинники на ріст новоутворень не зникають у червоного буряка і після варіння.

Селера

Селера, яка характеризується високим вмістом магнію, також зараховується до рослин, що мають антиновотворну дію. Крім цілої гами різноманітних вітамінів, селера містить у собі той загадковий вітамін U — так званий Anti-Ulcus-Factor (присутній ще й в капусті, петрушці, зеленому салаті). Доктор Хеней, першовідкривач цього вітаміну, помітив, що під його впливом настає швидке і безболісне загоювання виразок. Мабуть, у селері присутні й інші чинники, котрі мають лікувальну дію.

Селера входить до дієти проти повноти, ревматизму, депресії (де приводом може бути окислення м'язів), виразок, запалення печінки, нирок, сечового міхура, кропивниці, запаленнях шкіри.

У випадках захворювання шкіри, при гнійних ранах і виразках зовнішньо застосовують розкочані листки селери або селерову мазь на несоленому маслі.

Свіжий сік селери вживають при артритях, малярії, мігренях, він має властивості протибольові, сечогінні та симулюючі обмін речовин. З метою профілактики приймають 150—300 мл свіжого соку, найкраще змішаного з морквяним.

Хороший лікувальний ефект дають ванночки з бадилля, бульб і лушпиння селери при відмороженні. Близько 250 г цієї суміші варити в літрі води близько 15—20 хв. Обмивати відморожену частину тіла можна в більш гарячому відварі і двічі на день (по 10—15 хв.).

Якщо 250 г натертої селери замочити в літрі сухого вина на 2—3 дні, отримаємо рідину "ананасового" смаку, яка чудово впливає на самопочуття. Пити тричі на день по чарці перед їжею. У народній медицині селера рекомендується при статевому охолодженні, адже олія, присутня в бульбах селери, містить у собі сексуальні гормони.

Для вибілювання веснянок застосовують зелене листя селери, напарене в гарячій воді. Його зразу ж прикладають на відповідні місця шкіри.

Присутність у бульбах селери інсуліноподібних гормонів знижує рівень цукру в крові, а отже, селера рекомендується хворим на діабет.

У зв'язку з високим вмістом мінеральних солей селера є чудовим додатком до салатів, супів і соусів. А корінь, натертий на тертушці разом з морквою, квашеними огірками, цибулею, петрушкою, зубком часнику, вареною в лушпинні картоплею і перемішаний з сіллю, столовою ложкою сметани або майонезу, зеленню петрушки і селери, — це смачний і корисний салат.

Щоб не втратити аромату селери і присутніх у ній вітамінів, краще порізану на кусочки бульбу додати до супу перед самим закінченням варіння. Варена селера є легкостравною. Сиру селеру порізану на частини, легко уберегти від почорніння, якщо покропити її цитриновим соком або розведеною цитриновою кислотою.

Петрушка

Петрушка безпосередньо не застосовується у медицині, але, незважаючи на це, її можна зарахувати до "чудодейних рослин".

вона найбільшою мірою мобілізує захисні функції організму перед хворобами, додає міцності, поліпшує самопочуття і подовжує життя в повному здоров'ї. Особливо багатою на вітаміни є зелень петрушки.

Двох столових ложок нарізаної зелені петрушки вистачає, щоб забезпечити дорослу людину добовою потребою вітаміну С, бо петрушка має вдвічі більше цього вітаміну, ніж, наприклад, цитрина.

Нарізаною зеленню петрушки краще посипати готові страви, щоб не нищити вітаміни. Крім цього, петрушка забезпечує організм вітаміном А і залізом.

Корінь петрушки, як і насіння, впливає збуджуюче на сечові шляхи, поправляє чинність шкіри і органів травлення, збільшує виділення сечі, ущільнює кровеносні судини і знижує напруження м'язів шлунка і кишечника. Тому петрушка рекомендована при серцевих хворобах і неправильному обміні речовин, особливо, коли рідина організму збирається в черевній порожнині, грудній клітці або перикардії. Застосовується при хронічному невиділенні нирок: чайну ложечку насіння петрушки заварити у склянці води, пити тричі на день. У випадку, коли не настало посилене виділення сечі, не варто збільшувати дозу, щоб не подразнювати ниркових клубочків.

Сік свіжої петрушки — хороший засіб проти укусів комах. Розтерти в пальцях зелені листочки петрушки і змастити місця укусів. Серед складників ефірної олії петрушки є чинник, що діє антисептично і притягує кров, а через посилений приплив крові в місця, натерті соком зелені, швидко нейтралізується отрута.

Морква

Морква містить у собі складники, цінні для здоров'я і краси, тому вживається і в медицині, і в косметології, і в кулінарії. Дія моркви майже універсальна, їй приписують також властивості протиновотворні, що підтверджено дослідженнями.

У народній медицині морквяним соком лікують статуру немічність, крім цього, застосовують при хворобах шкіри: на виразки, екземи, лишай прикладають терту моркву.

Морквяний сік рекомендується при так званій курячій сліпоті (слабке бачення в присмерку), малокрів'ї, хворобах серця і судин, печінки і нирок, а целюлоза, що є в моркві, сприяє видаленню з організму холестерину.

В непоказному корені моркви приховані потужні лікувальні сили, котрі очищують і знекислюють організм.

Люди анемічні, коли п'ють сік моркви, набирають рум'янцю. Під впливом цього простого і дешевого курсу лікування зникає втома, людина почуває себе молодою і бадьорою. Калійні солі та каротин, присутні в моркві, мають протичервину дію: з метою видалення глистів слід протягом 24 год. не вживати іншої їжі, крім 1 кг сирової моркви. Остриці можна усунути, якщо ранком (натщесерце) і перед сном з'їдати 1—2 морквини.

При поносах у немовлят натерти 500 г моркви і варити її протягом години в літрі води, потім протерти через сито і доповнити водою. Аж до моменту зникнення поносу ніяких страв не давати, потім поступово вводити молоко.

Морквяний сік регулює впливає на виділення шлункового соку. Регулярне вживання цього соку попереджує виникнення каменів у нирках, усуває запалення проток, лікує гіперактивну функцію щитовидки.

Морквяний сік пропонуємо при затвердінні артерій, хворобі інцевої артерії.

Шляхом регулярного нанесення цього соку на шкіру (вранці та ввечері) можна надати їй світло-коричневого кольору і не буде видно веснянок. Спочатку дайте шкірі висохнути, а потім натрийте її оливковою олією. Цей курс доцільно підкріпити 1—2 склянками соку випитими щоденно.

Загалом можна сказати, що без моркви нам було б тяжко жити в доброму здоров'ї та красі. Про це знали вже стародавні греки і римляни.

У старих німецьких книжках про рослини з минулого сторіччя, зустрічаємо багато цікавих прикладів лікування морквою. В англійських і російських публікаціях підкреслюються значні антисептичні властивості цієї рослини.

Для цікавості наведу безпрецедентні випадки, котрі описав доктор Г.Е.Кіршнер у своїй книзі "Живі соки" (30-е видання з 1975 р.). За допомогою курсу морквяного соку він вилікував безнадійний, хвору білокрів'ям і недугами селезінки: "Стан хворої був жахливий. Вона була настільки ослаблена і виснажена хворобою, що не сприймала навіть рідкої їжі. Я не пророкував хворій жодної надії. Останньою надією могли бути лише "живі соки". У початковій фазі курсу лікування хвора приймала морквяний сік малими ковтками. Поступово дозу збільшили до склянки на добу, зводячи її після певного часу до одього галона на день! (1 галон = 4,5 л). Після 18 місяців споживання виключно свіжого морквяного соку до хворої повернулося здоров'я.

Доктор Кіршнер, оповідаючи своїм слухачам про це "чудо", стверджує із недовірою. Здавалося, що життя без тваринного білка

є неможливим. І ось, забезпечено достатню кількість такого білка. Доктор Кіршнер наводив також приклад, коли певний чоловік близько чотирьох років харчувався лише морквяним соком. При цьому він виконував важку фізичну працю!

Доктор Кіршнер описав випадки вилікування немовлят і старших дітей від білокрів'я, від чутливості на "чужий" білок, різних алергічних захворювань і хвороб травного тракту, застосовуючи перші три місяці виключно 2 л морквяного соку щоденно. Після цього періоду було включено до дієти ще соки з селери, столового буряка, городини, фруктів, зокрема, виноградний сік. Мед вживали як джерело енергії. Лише через 6—8 місяців вживання рідин поступово впроваджували до дієти варені овочі та зелений салат. При цьому не приймали жодних зернових продуктів, м'яса.

Доктор Кіршнер лікував морквяним соком тяжкі випадки артриту, захворювань нирок, передракові стани та ін. При цих хворобах пили щоденно літр морквяного соку з додаванням 600 мл соку селери (при ревматизмі й артритах), а також 4,5 л морквяного і 2,25 л соку з зелені (бадиля петрушки, листя кульбабки, листя столового буряка і жерухи) — при новоутвореннях, наприклад, товстої кишки.

Через півроку поступово збагачували харчування салатами з городини і свіжих фруктів. Понад рік не споживали жодних варених страв і м'яса, не приймали ніяких ліків.

Однак у всіх описаних випадках доктор Кіршнер звертав увагу на початкове погіршення стану хворого в першій фазі лікування, що може бути реакцією організму на зміну дієти. Неодноразово спостерігалися й покращення стану хворого на початку терапії, а потім погіршення, щоб знову повернутися до здоров'я. У будь-якому випадку не слід дивуватися таким реакціям організму, бо він прямує до звільнення від токсинів, шлаків.

Отже, бачимо, якими чудовими ліками є наша широкоживана на кухні морква! Це нам може проілюструвати перелік її найголовніших складників: корінь моркви в середньому містить 88,8% води, 1,1 — азотних субстанцій, 0,2 — жирів, — вуглеводів, 0,7 мг заліза, 30 мг фосфору, 21 мг магнію, калію, 45 мг натрію, 35 мг кальцію, 6 мг сірки, сліди йоду міді, кобальту, молібдену, цинку, вітаміни А, В₁, В₂, В₆, Р, Н, Е, К, і РР, ефірну олію, стероль, лецитин і ензими.

Однак, крім гімнів на честь цієї рослини, належить усвідомити той факт, що в добу сьогоднішньої цивілізації корінь моркви нагромадив у собі чимало і різних шкідливих субстанцій — засоби захисту рослин, отруйні речовини, що надходять разом

з димом від промислових об'єктів, і токсинів, котрі спливають з дощем до ґрунту... Тому перед початком курсу лікування морквою і морквяним соком необхідно дослідити джерело походження цього продукту і вживати тільки екологічно чисту городину.

19. Зілля надзвичайної сили Нагідки лікарські (Calendula Officinalis)

Ця жовтооранжова квітка з трохи липкими і легко опушеними листками має таку могутню лікувальну силу, що їй належить чільне місце в натуральній терапії. Вона має універсальне застосування. Передусім вчені довели наявність у нагідок таких властивостей, які гальмують ріст клітин новоутворень, зв'язуючи токсичні сполуки обміну речовин, зміцнюючи захисні сили організму, хоча потрібні для переборення такої небезпечної хвороби, як новоутворення.

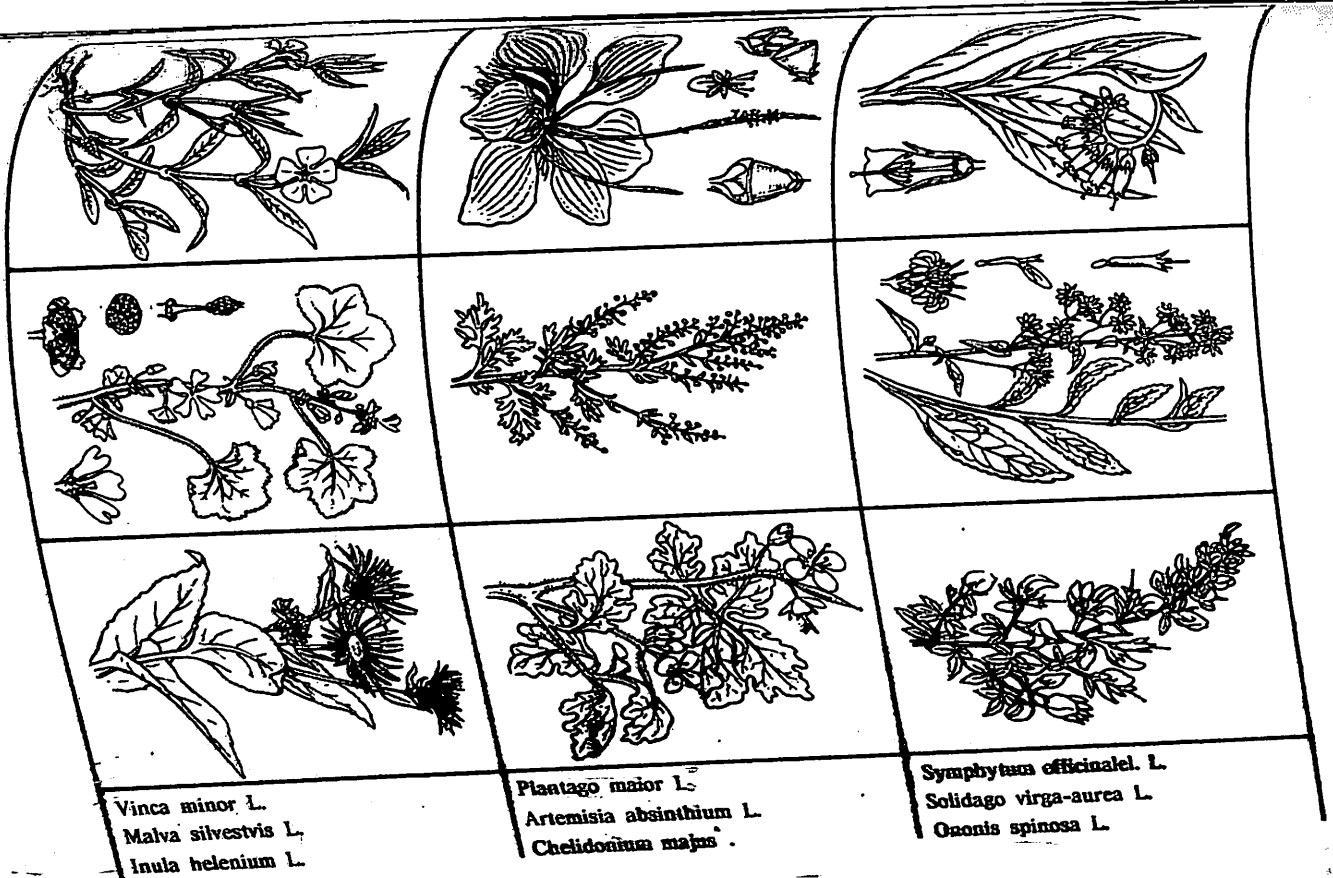
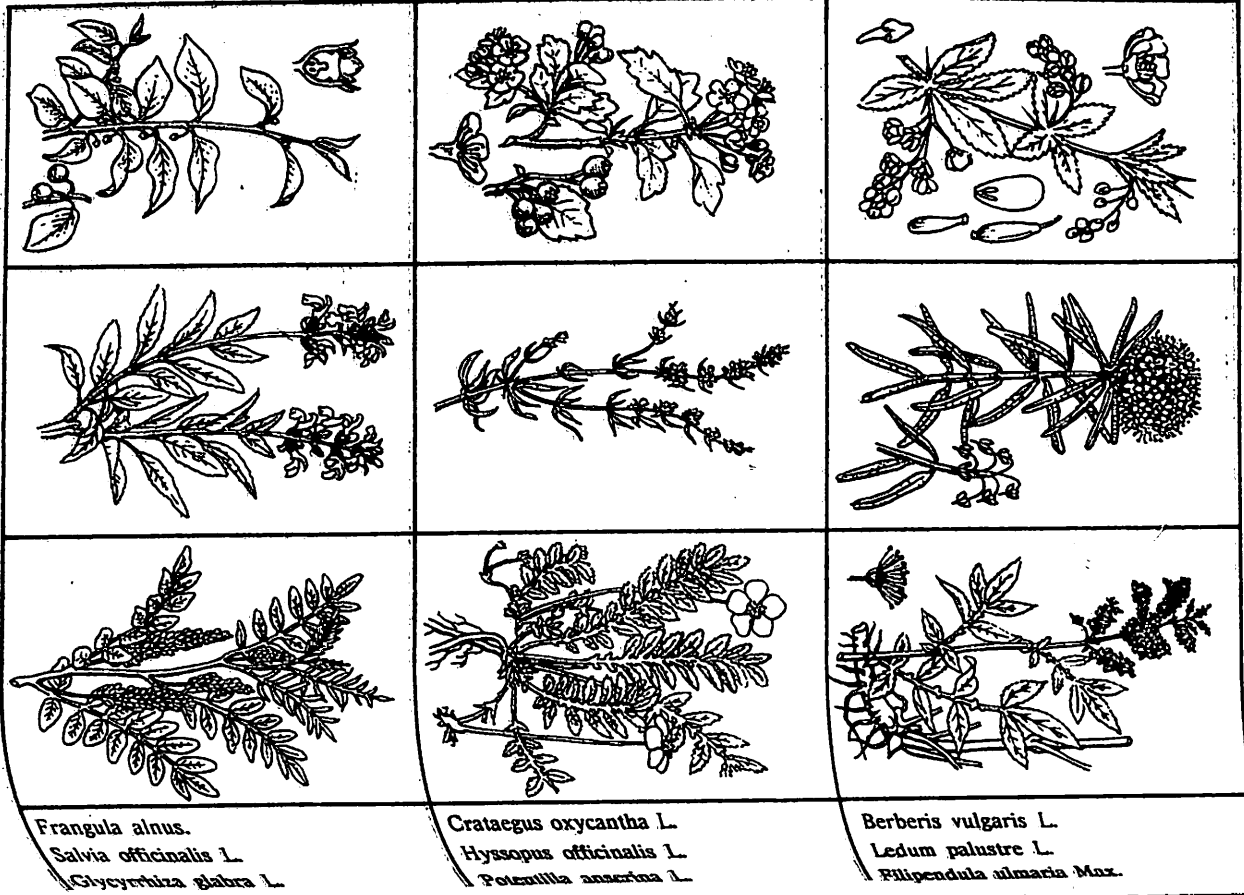
У Росії виробляється лікувальний препарат, котрий вміщує 0,25 г квіткових кошичків, розтертих в порошок, і 0,1 г нікотинової кислоти, або вітаміну РР (розширює кровоносні судини). Ці таблетки мають антитоксичну дію і застосовуються з добрим результатом у хворих з новоутвореннями стравоходу та горла.

Американський вчений, доктор Дрвей, маючи хороші результати у лікуванні хворих на рак, вважає нагідки досконалим профілактичним, а також післяопераційним засобом.

Внутрішньо навар з квітів нагідок вживається при хворобах стравоходу, водяній пухлині, захворюваннях печінки (особливо при недостатньому виділенні жовчі), хворобі Боткіна, злоякісних пухлинах (гальмує процеси розвитку хвороби).

Бактерицидна, антибіотична дія нагідок підтвердилася у боротьбі з стафілококами, стрептококами, паратифом і мікозом.

Старі рецепти народної медицини, сягаючи XII ст., передавалися з уст в уста, і досі застосовуються і підтверджуються результатами наукових досліджень.



<p><i>Veronica officinalis</i> L. <i>Capsicum annuum</i> L. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.</p>	<p><i>Menyanthes trifoliata</i> L. <i>Pulmonaria officinalis</i> L. <i>Tilia platyphyllos</i> L.</p>	<p><i>Plantago lanceolata</i> L. <i>Acorus calamus</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L.</p>

<p><i>Trigonella foenum-graecum</i> L. <i>Tanacetum vulgare</i> L. <i>Cnicus benedictus</i> L.</p>	<p><i>Verbascum thapsiflorum</i> Schrad. <i>Tropaeolum maius</i> L. <i>Althaea officinalis</i> L.</p>	<p><i>Angelica silvestris</i> L. <i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne <i>Ocimum basilicum</i> L.</p>

У вигляді іригацій квіти нагідок допомагають лікувати ерозію матки, запальні процеси, викликані глистами, білі. У вигляді пластирів, витяжки і мазі їх використовують зовнішньо.

Пропонуємо чай-настій з квітів нагідок (столова ложка рослин на склянку гарячої води). Переважно п'ють 2—3 склянки напару протягом дня, малими ковтками. Незабаром помітите значне покращення самопочуття.

Мазь з нагідок виготовляється за рецептом пастора Кнейппа для лікування екзем, опіків, зокрема, ультрафіолетовими та рентгенівськими променями, всякого роду важкозагоюваних ран, оскільки посідає антибіотичні, подібні до пеніциліну дії. Нагідкова мазь прискорює гранулювання і затягування рани шкірою, рекомендується при пролежнях, відмороженні, виразках і розширеннях вен.

Спосіб приготування мазі (за Кнейппом):

- 50 г свіжих квітів нагідок,
- 150 г свіжих рослин нагідок,
- 150 мл спирту,
- 5 мл 10%-ного аміаку

подрібнити, залити і щільно закоркувати. Через 12 год. змішати масу з кілограмом розігрітої воскової мазі і залишити на 5—6 год. в теплому місці (при температурі 50—60°C).

Інший, простіший спосіб приготування нагідкової мазі, яка застосовується як крем для обличчя, такий: дві жмені свіжих квітів додати до 0,5 склянки гарячої (100°C) олії (соняшникової, соєвої або оливкової), тримати на малому вогні 1 хв., додати 30 г ланоліну або 1—2 тубіки "Дермосану". Для косметичного використання можна додати одну баночку крему "Nivea". Зняти з вогню і накрити. Наступного дня розігріти, процідити через подвійну стерильну марлю, вливши до скляного посуду; зберігати у холодильнику.

При скаліченнях і опіках, для дезинфекції ран і полоскання горла під час ангіни застосовується горілчана настойка цих квітів: жменю свіжих квітів, зірваних при сонячній погоді, залити літром горілки. Настойку поставити в теплому місці на 14 днів. Після цього періоду вона готова до вживання.

Важко загоювані рани і новотворні пухлини можна з успіхом лікувати настоем з квітів нагідок і польового хвоща в рівних частинах. З давніх-давен селяни вважали квіти нагідок природним барометром. Якщо о 7 год. ранку кошики квітів не були розкриті, можна цього дня чекати дощу.

Нагідки найкраще ростуть на вологих, відкритих до сонця ґрунтах. Сіють їх водночас з ранніми овочами. Квіти збирають кожних 2—4 дні при сонячній погоді — аж до пізньої осені

Найкраще тоді, коли місяць наближається до повні; саме тоді нагідки мають найсильнішу лікувальну дію. Сушити їх слід у сухому, провітрюваному приміщенні, але не на сонці. Найкраще сушити на шафі, розкладаючи нагідки тонким шаром, часто перемішуючи, не даючи запліснявіти. Рослина нагідок часто буває заражена сірим нальотом, так званими "ріжками". Квіти з таких рослин не придатні для лікувальних цілей.

Кропива (URTICA DIOICA)

До рослин з унікальною лікувальною дією можна зарахувати також кропиву. Росте вона майже в цілому світі (крім тропіків), а в Європі її можна знайти повсюдно — біля будівель, на придорожжі, в зарослях, на лісних галявинах, на звалищах, — кропива завжди поблизу людини.

Споконвіку кропиві емпірично приписувалися властивості споживчі та регулюючі обмін речовин. Властивість кропиви затримувати кровотечі (причому дія кропиви підсилюється в поєднанні з дерев'ям) була відома лікарям античного світу. Кропива була рослиною найбільш відомою із стародавніх атласів лікарських рослин. Нині наукові дослідження підтверджують, що ця поширена рослина, так нещадно знищувана в садах і на галявинах, має важливі лікувальні властивості.

Антибіотична дія кропиви сприяє загоюванню ран і виразок, навіть злоякісних. У цьому випадку прикладють до хворого місця подріблені соковиті листки кропиви. Кропива містить і неуподібнені субстанції, тому водяний напар цієї рослини, поданий у поміркованій кількості, знижує рівень цукру в сечі, однак не радимо вживати великі дози.

Кропива дуже багата вітамінами та мінеральними солями, мікроелементами, крім цього, містить у собі рослинні гормони, що розчиняються у воді (звідси і доцільність застосування настоев), котрі стимулюють роботу шлунка, підшлункової залози, печінки, кишечника і позитивно впливають на його перистальтику. Внутрішнє вживання кропиви збільшує вміст гемоглобіну в крові та кількість червоних тілець. Цей факт підтверджений численними клінічними спостереженнями.

Хлорофіл "гемоглобін рослин" відрізняється від людського гемоглобіну незначно — звідси обґрунтоване застосування кропиви при малокрів'ї, пониженні захисних функцій організму (грип, кір, коклюш), пошкодженні печінки (поліпшує діяльність внутрішньої печінки), що підтвердив своїми дослідженнями Г. Калужинський, а також при радикулітах, кам'яній хворобі нирок, променевій хворобі і при захворюваннях, виснажуючих організм.

Результати численних дослідів, зокрема, відкриття професора Серляка, довели поєднання в живому організмі тваринних ензимів з мікроелементами клітин. Це стимулює біоелектричне поле організму, допомагаючи йому створити нові, здорові клітини в патологічно-концерогенних укладах. Таким чином, підтвердилося народне повір'я про антиракові властивості цієї рослини.

Вчені наводять сенсаційні результати дії кропивного меду (бджолиний мед з кропивою) Такий мед уже після тижневого застосування загальмував у декількох хворих розвиток аденоми простати. Затримано також розвиток раку соска в першій клінічній стадії (до 3 см), застосовуючи бджолиний мед з соком свіжої кропиви з додатком зміксованих листків кропиви і волоського горіха. Кропивний мед, навіть за короткий відрізок часу, понижує і нормалізує артеріальний тиск.

Доктор Марія Требен повідомляє в своїй книзі про вилікування від новоутворень шлунка старої жінки, котра пила щоденно настій із свіжої кропиви: 2—3 ложки свіжої кропиви залити літром окропу, пити тричі на день між прийомами їжі.

Проти хвороб шкіри застосовують відвар з 30 г листя кропиви на 1,5 л води, варити до об'єму 1 л. Пити кілька разів на день по півсклянки.

Омолоджуюча дія кропиви була відома вже нашим бабцям.

Омолоджуючий курс краще провести весною, вживаючи протягом 3—4 тижнів 3—4 столові ложки соку з молодої кропиви щоденно, попередньо розводячи її водою у співвідношенні 1:3.

Пастор Кнейпп рекомендує щоденно кількаразове "биття" ревматичних місць віхтем із свіжої кропиви. Ви позбудетеся страху перед цим незвичним заходом, коли відчуєте радість від чудових лікувальних наслідків цієї процедури. "Кропивні" ванни (200 г сушеної кропиви на ванну) дуже допомагають при ревматичних болях і запаленнях нервових закінчень.

Кропива застосовується і в кулінарії. З молодих листків цієї рослини готують "шпинат", який за смаком не відрізняється від традиційного шпинату. Листки варять 2—3 хв. у невеликій кількості води, проціджують та дрібно ріжуть. До нарізаної та легко протушкованої на олії цибулі додають кропивну масу, воду в якій вона варилася, півложечки цукру або глюкози, чверть склянки молока з ложкою борошна і трохи натертого мускатного горіха. Готувати близько 5 хв., потім зняти з вогню, додати дрібно порізану зелень петрушки і великий зубок часнику, розтертого з сіллю.

Молоде листя кропиви можна додавати до юшок, борщів та інших страв. З нього готують весняні салати. Найчастіше беруть

молоді листки кропиви, кульбабки, шавлю і деревію в рівних частинах, додають салатний соус, сметану або майонез.

Квашена кропива додається до добового раціону тварин і в такому вигляді значно збільшує надої молока корови. Подріблену рослину додають в корм курам, що підвищує їхню несучість.

Воду, в якій намочувалася кропива, можна з успіхом використовувати у боротьбі з усякого роду хробаками, що знищують городину. Систематично поливайте нею рослини, передусім моркву. Рекомендую цей засіб як перевірений і результативний.

У Середньовіччі кропиву використовували для одяжі, а також волокон виробляли грубі тканини і матеріали для рукоділля. З її сита для проціджування меду і просіювання муки. Рибалки далекої Камчатки в'язали з кропивного волокна сіті, що були легкими і витривалими, не гнили і не швидко набрякали у воді.

Кропива знайшла застосування у косметиці. Полоскання волосся наваром з кропиви або натирання шкіри голови кропивною мікстурою зміцнює волоссяні головки і збуджує їхній ріст. Систематичне натирання волосся такою мікстурою надає йому чудового блиску і пухнастості. Настойку можна зробити самому: корені кропиви, викопані з землі весною або восени, добре вимити щіткою під проточною водою, дрібно нарізати, покласти до пляшки і залити горілкою (2 столові ложки нарізаних коренів на 0,25 л горілки). Поставити в тепломі місці на 14 днів, після чого настійкою можна користуватися.

Хвощ польовий (EGUISETUM ARVENSE)

Разом з папороттю і плауном хвощ є однією з найстаріших рослин світу. В стародавні часи — це було могутнє дерево, а пізніше, після потопу (у зв'язку зі зміною клімату), стало маленькою рослиною висотою до 40 см.

Хвощ росте на вологих полях, луках і на городах. З лікувальною метою його збирають з незапам'ятних часів. Хвощ посідає "незамінні лікувальні властивості, яким немає ціни", — такими словами характеризував її пастор Кнейпп. Він рекомендував хвощ при: "... гниючих ранах і всяких виразках, навіть новоутворених. Хвощ вимиває, розчиняє і водночас "випалює" усякі нечистоти. Ця рослина вживається у вигляді відвару для промивання, обгортання. У вигляді компресів її прикладають до хворих місць, може застосовуватися і до купелі, напарювань, ванночок." При сильних кровотечах з носа слід втягнути в ніздрі навар з хвоща.

Незамінним засобом хвощ є також при ускладненнях кам'яної хвороби нирок і сечового міхура, кровотечах сечових шляхів і затримках сечі. У таких випадках пастор Кнейпп рекомендував гарячі напарювання з рослин хвоща або дуже теплі сидячі ванночки. Доцільно також пити по 1—2 склянки відвару щоденно (столову ложку сушеного хвоща залити склянкою води і варити 15—30 хв.). Болі, супроводжуючі ці хвороби, відступають через кілька хвилин.

При кривавих поносах слід терміново випити склянку цього відвару, вже через 5—10 хв. кровотеча зменшується. При кровотечах вузлів заднього проходу додатково застосовуйте сидячі теплі ванночки з відвару хвоща.

Відвар з хвоща пропонуємо при кон'юнктивітах і екземах (курс лікування — зовнішньо і внутрішньо). Кропиву і хвощ подають також як ліки від туберкульозу легень.

Хвощ багатий на різноманітні корисні складники, зокрема, мінеральні солі у вигляді кремнезему (17%). Тому хвощ характеризується загальнозміцнюючою дією, нормалізує обмін речовин, зміцнює капіляри і шкіру, волосся, нігті та кістки, попереджує розширення вен. Під час кипіння у воді кремнезем, присутній у хвощі, розчиняється та легко засвоюється стравоходом, що дає змогу зрозуміти, чому хвощ допомагає при новоутвореннях. У пухлин відбувається розлад кремнієвих порядків, наслідком чого є нагромадження цих зв'язків у новоутвореннях з паралельним зменшенням їх у здорових тканинах.

Рекомендуємо сік свіжого хвоща, який треба розвести водою 1:3, пити чайними ложечками 2—3 рази на день (при весняному курсі лікування), а як засіб проти кровотечій — в 2—3 рази більшими дозами.

Увага! При довшому, ніж трьохтижневе застосування хвоща, слід зробити перерву на три дні, а потім знову вживати тричі на тиждень (може наступити недобір вітаміну B₁).

Настойка із свіжого хвоща: 100 г рослин залити 0,5 л горілки і залишити в теплому місці на два тижні. Настойку рекомендуємо при пітливісті стоп (після миття їх щоденно натирають настойкою).

Кульбаба лікарська (*Taraxacum officinale*)

Препарати з кульбаби лікарської полегшують приплив жовчі. Крім цього, внаслідок безпосереднього впливу на печінку, вони збільшують виділення жовчі. Вже у стародавні часи цю рослину вважали результативними ліками від недуг печінки, жовчного міхура і системи травлення. Результати сучасних фармакологічних

досліджень підтвердили слушність порад медиків давніх епох. Відкрито зв'язок — серотинову кислоту, яка діє бактеріостатично на туберкульозні палочки. Стверджують корисну дію кульбаби лікарської на початкову стадію діабету.

Рослина і корінь кульбаби містять у собі також фолієву кислоту, зараховану до кровотворних вітамінів. Її нестача в організмі може спричиняти злоякісну анемію, що є майже невиліковною хворобою. Однак при лікуванні злоякісної анемії свіжий сік з кульбаби виявився незамінним, це сенсаційно діючі ліки. Цією хворобою захворіла в 1937 р. моя дружина. Єдиним рятунком на той час були уколи "САНПОЛОНУ" (в які входила витяжка з телячої печінки), але після 20-річного застосування цих ліків, організм "застрякував", реагуючи виразками і високою температурою (до 40°C). Загроза смерті нависла над моєю дружиною. Тоді я почав пошуки рослини, котра допомогла б у цій ситуації, котра лікувала б не тільки печінку, селезінку, недуги стравоходу, а й хвороби кровотворних органів. Цією рослиною була кульбаба лікарська! Бог вислухав мої гарячі молитви про допомогу і виликував за допомогою соковитих зелених листків кульбаби лікарської мою дружину повністю і назавжди від цієї страшної, виснажуючої організм хвороби.

Курс лікування було проведено в два етапи протягом 12 місяців: навесні і восени. В кожному випадку моя дружина протягом шести тижнів тричі на день приймала по півсклянки соку кульбаби, розведеного чаєм з кропиви — за 30 хв. перед їжею (цілі рослини з корінням ретельно вимити, дати просохнути, пропустити через м'ясорубку, відтиснути сік).

Кількаразові перевірки спеціалістів підтвердили практичність лікування: від злоякісної анемії не лишилось і сліду! Це було справжнє чудо!

Допоміг нам Бог: ми взяли ліки з Його аптеки. З профілактичною метою і при лікуванні білокрів'я найкраще вживати сік зі свіжого зілля разом з корінням, лише взимку можна застосовувати засушені рослини або законсервовані сік горілкою: до пляшки з темного скла налити 150 мл горілки і доповнити соком, закрити і поставити до льоху. Через певний час ця суміш злегка скисне. Молочна кислота, що утворилася під час легкої ферментації, ще більше підносить якості соку. Молочна кислота сприяє збереженню вітамінів у квашених продуктах; вживаючи її внутрішньо, вона додатково впливає на процес травлення, гальмує гнильні процеси у стравоході. Саме тому її вважають антираковим чинником.

Хворим жовтухою рекомендується щоденно споживати 5—6 свіжих рослин кульбаби, а діабетикам — по десять щоденно. Рослину разом з квіткою вимити, видалити квітку і поволі жувати. Рослина має гіркуватий смак, є хрупкою і соковитою. Цей курс проводити 2—3 тижні.

З квітів кульбаби можна зробити чудовий сироп, що не поступається за смаком медові: 200 квіток кульбаби (не мити, розстелити на кілька хвилин на білому папері з метою видалення комах) залити 0,5 л холодної води, заварити і залишити настоюватися на ніч під кришкою. Наступного дня процідити, відтискаючи воду з квіток. Додати 0,5 кг цукру і 1—2 ложки — не більше соку з цитрини або цитринової кислоти. Все це варити відкритим. Випаровувати воду аж до консистенції сиропу, котрий не може бути занадто рідким (бо кисне) або занадто густим (бо кристалізується). Сироп з кульбаби — смачний і корисний заміник меду і чудові ліки, що зміцнюють організм. Ним можна намазувати хліб з маслом. Надається для випечки тістечок (замість меду) і приготування отверезуючих напоїв, має кислуватий смак і тішить око прекрасним бурштиновим кольором.

Аір, або татарське зілля (ACORUS CALAMUS)

Аір походить з Азії, є припущення, що до Європи прийшов разом з татарами під час завоювання цього континенту. Уже в 3700 р до н.е. аір застосовували в китайській медицині, приписували йому функції продовжувача життя.

У народній медицині з давніх-давен застосовували кореневище аіру при нездужанні шлунка і шляхів травлення (див. підрозділ "Виразкові хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки"), а листя для лікування виразок і прокази. Крім цього, листя, розстелене в приміщенні, "виганяє" паразитів.

Аір діє заспокійливо (засіб проти істерії) і знищує бактерії та комах. Фармакологічні дослідження показали, що він має властивості зменшувати біль (наприклад, при зубних болях жувають корінь аіру, а при нервових болях рекомендується пити склянку настою аіру щоденно).

Кількаразове систематичне жування коренів аіру курцем тютюну викликає в нього легке відчуття нудоти, що сприяє забуванню поганої звички. Індійці жувають аір перед полюванням, щоб легше зносити втому.

"Аірове вино" зміцнює діє на організм.

Аір можна приймати у вигляді настойки: 100 г свіжих коренів аіру подрібнити і залити літром натурального вина, через

14 днів настоянка готова для вживання. Пити по одному ковтку за 30 хв. до і 30 хв. після їжі — всього шість ковтків на день.

При нервових болях, безсонні, неправильному розподілі крові в кінцівках, купання в коренях чи листках аіру діє пом'якшуюче і заспокійливо на нервову систему, збуджує кровообіг. З цією метою 200 г сухого або 500 г свіжого аіру разом з листям дрібно порізати і замочити у відрі води на 18—20 год., заварити і залишити під кришкою на 30 хв.; потім влити до ванни і долити теплою водою.

Полоскання волосся відваром аіру зміцнює його корені, волосся стає пухнастим, набуває натурального блиску і аромату (особливо рекомендуємо при світлому волоссі).

Краплі свіжого аіру, закапані в око або прикладені до повік у вигляді компресу зі свіжих змелених коренів (з додатком курячого білка або свіжого сиру), зміцнюють зір.

Чорниця (VACCINUM MURTILLUS)

Чорницю можна без перебільшення назвати чудодійною рослиною, бо крім особливостей омолодження й очищення організму вона посідає досі маловивчені субстанції, котрі лікують навіть новотворні хвороби. Французькі вчені рекомендують застосовувати листя чорниць як профілактичний, так і лікувальний засіб від будь-яких новоутворень.

Листя чорниці допомагає також при діабеті, знижуючи рівень цукру в крові. Має, крім цього, властивості антибактеріальні та протичервиві.

Цей засіб рекомендований малим дітям і навіть немовлятам при поносах всякого роду: по столовій ложці листя чорниць (або плоди) і шавлію залити склянкою окропу, варити 5 хв., процідити через густе сито. При поносах пити по півсклянки (немовлятам — по 1—2 чайній ложечці) через кожні 2 год.

Ягоди чорниці посідають властивості, гальмуючі розвиток хвороботворчих мікроорганізмів (наприклад, дизентерії, тифу, стафілокока), тому вони діють на організм як антибіотик, навіть краще, бо не викликають алергії. Крім цього, чорниця нищать бактерії, стійкі до антибіотиків, а також гнильні, в'яжуть бактеріальні токсини. Після споживання великої кількості чорниць на травний тракт, усунення шкідливих продуктів розкладу з кишечника, які переважно і надають неприємного запаху каловим масам.

Плоди чорниці нищать також кишечникових черв'яків, зокрема, остриць. Професор Гротт рекомендує лікувати червивість у

дітей домашніми переробками чорниць. Університетська клініка в Хельсінкі опублікувала результати виліковування червивості у дітей, котрим три дні давали виключно чорниці в домашньому приготуванні — свіжі чорниці з молоком, киселі, компоти, сік чорниць з водою. Через 24 год. разом з калом виходила величезна кількість остриць. Через кілька місяців контрольний аналіз кала не показав присутності остриць.

Пастор Кнейпп рекомендує настойку з чорниць, котра повинна бути в кожній домашній аптеці. Вона застосовується при всяких поносах, дизентеріях, навіть больових і кривавих поносах: 2—3 жмені чорниць залити 250 мл горілки. Чим довше стоїть настойка, тим вона корисніша в дії. Може, стояти навіть кілька років.

При кривавих поносах розвести ложку настойки двома ложками води. Через 8—10 год. повторити курс. Дуже рідко приходить його повторювати третій раз.

Дозування настойки залежить від ступеня хвороби. Найменша доза — 10—12 крапель на цукор, середня — близько 30 крапель і найбільша — столова ложка, розведена двома ложками води.

При дизентеріях крім настойки застосовуйте компрес з оцту на низ живота (оцет розвести з водою 1:3).

Однак пам'ятайте: цілі ягоди чорниці регулюють випороження, але сік чи проціжений відвар з чорниці скріплюють і вживаються для лікування поносів.

Увага! Ягоди збирайте якомога далі від шосейних шляхів. Останні лабораторні дослідження показали, що чорниці, зібрані навіть в 25 км від міських комунікацій, містять значну кількість олова, перебільшуючу допустимі норми.

20. Вирощування лікарських рослин на присадибній ділянці

У зв'язку з поверненням у лікуванні до рослин, фітотерапії, зросла зацікавленість суспільства цим питанням. Щораз більше людей шукає літературу, причетну до лікування травами, або інформацію про спосіб збирання і вирощування лікарських рослин. Чи варто вирощувати лікарські рослини на присадибній ділянці? Так, звичайно, якнайбільше! Зілля в городі — це справжня скарбниця живих вітамінів та мікроелементів. Крім цього, вирощені під "пильним оком" господаря у власному городі, рослини менше страждають від отруєнь навколишнього середовища (вихлопні гази автомобілів, штучні добрива, гербіциди та ін.).

Потреби однієї родини невеликі, а зілля буде під рукою. Воно стає оздобою садиби (звіробій, лаванда, розмарин, ромаш-

ка), прикрашає клумби (шавлій, чебрець, ромашка) або виконує функцію живоплоту — як охорона від вітру (любисток, дягель лікарський), а засушене зілля стає чарівним букетом (дягель, лаванда).

Для вирощування у домашньому городі найбільш придатне зілля, що є водночас кулінарною приправою і має типові лікувальні властивості. Це однорічні рослини (аніс, васильки справжні, майоран, ромашка, огірочник лікарський, кріп, гірчиця, чернушка, чебрець городній, перець турецький), дво- та багаторічні (дягель, естрагон, кмін, любисток, перечна м'ята, хрін, шавлій, часник, меліса, звіробій, кріп, лаванда).

Насіння деяких рослин можна придбати в магазинах, деякими з вами поділяться сусіди, а висушене зілля завжди можна здати заготівельним пунктам за відповідну винагороду.

Пристаючи до вирощування лікарських рослин на присадибній ділянці, слід спочатку підготувати для них місце, пам'ятаючи, що більшість з них походить з теплого клімату (лаванда, шавлій, чебрець, майоран, меліса). Наприклад, ромашка не любить підмочених і глинистих ґрунтів, тому відведіть для неї відповідні родючі ґрунти. Добре надаються ділянки після жита або картоплі. Якщо викопана рання картопля, то у вересні її сіють), дбаючи, аби ґрунт під ромашку (власне у вересні її сіють), дбаючи, аби відстань між рядками сягала 20—30 см, привалковуючи або притискаючи насіння до землі. Через кілька тижнів з'являються зелені паростки листочки, які добре переносять зиму, не вимерзають і набирають сили ранньою весною, у червні ромашка зацвіте. Тоді в міру цвітіння, поступово збирають цвіт, сушать тонким шаром на папері або сітці — у затінку в провітрюваному приміщенні.

Звіробій теж повинен бути у кожній домашній аптеці, він не вимогливий і зручний для вирощування. Висівається восени (найкраще самі, як і при вирощуванні ромашки. Висівається восени (найсприятливіший період — жовтень-листопад). Якщо неможливо придбати насіння в магазинах, їх можна зібрати в природі. Пам'ятайте, що насіння звіробою дуже дрібне, тому перед висівом змішайте його з піском 1:3, щоб висівати рівномірно. Для потреб однієї сім'ї досить висіяти 2—3 м². Насіння теж не прикривається землею, а лише привалковується чи пристукується лопатою. Молоді рослини показуються лише ранньою весною і тоді слід рядки очистити від бур'янів аж до моменту, коли вони становлять єдиний лан. Рослини звіробою, як і ромашки, полюбують багате світло і сонця. Проростають на одному місці 2—3 роки, сягаючи висоти 50—100 см, залежно від ґрунту, на якому ростуть.

Дуже високий зріст рослини не є показовим, бо тоді багато листя і бадилля, але мало квітів.

Зілля звіробою разом з суцвіттям збирають під час цвітіння в сонячну погоду, зрізуючи рослину на 10 см від землі, щоб дати змогу рослині проростати. Сушитися звіробою у теплому затінку, у добре провітреному місці на папері або на ситах (тонким шаром).

Дягель лікарський та любисток мають однакові вимоги щодо ґрунту, тому їх можна вирощувати разом. Однак любисток — багаторічна рослина, а дягель — дворічна.

Дягель і любисток не вимерзають взимку, бо це рослини нашого клімату. Хоч, як уже зазначалося, вони не мають спеціальних вимог щодо ґрунту, але погано ростуть на пісках і мокрих місцях. Землю під них слід глибоко перекопати, в серпні належить висадити насіння (кілька насінин) на метровій відстані один від одного, бо ростуть вони висотою до 2 м, гіллястими, з буйною зеленню.

Насіння висівають рядками на глибині 1 см, присипаючи землею. Сходи з'являються через 2—3 тижні. Рослинки пересаджують на постійне місце, коли в них сформувалися повністю 2—3 листки.

Корені любистку можна викопати восени на другий рік і після висушування додати до набору коренеплодів, що застосовують в кулінарії (петрушка, морква, селера) або застосовувати як сечогінний засіб. Свіже листя вживають протягом усього сезону до овочевих супів.

Корінь дягелю, викопаний восени, висушений і натертий на тертушці, застосовується для приготування соусів, салатів, ароматизації риби, а також як ліки проти шлункових хвороб, нормалізуючи обмін речовин і травлення.

Молоді листочки, паростки і корінці листків, у вигляді цукатів, рекомендуються для декорування тортів, як додаток до бакалії.

Меліса лікарська, рослина з чудовим запахом цитрини, — незамінний лікарський засіб при нервових розладах, болях, неврозах, депресії, мігрені, безсонні тощо. Перечна м'ята — ліки, що поправляють самопочуття при шлункових нездужаннях. Ці рослини також вирощуйте на присадибній ділянці. Вимоги до ґрунту подібні для обох рослин — полюбляють родючі ґрунти, забезпечені вологою, потребують сонця, у затінку вони дають менший урожай.

Меліса розмножується шляхом висівання і через поділ кущів на кілька саджанців. Насіння меліси висівають у березні до парника, де воно проростає через 20—30 днів, або в травні — прямо

на городі, у неглибокі рівчачки, на відстані 15 см зернина від зернини, злегка притрушуючи їх землею. Молоді рослинки висаджують на відстані 30х30 см, поливши їх водою.

У період вегетації 2—3 рази зрізують розгалужене бадилля. Останній збір не повинен бути пізніше кінця серпня, щоб рослини могли відрости до зими. Після 2—3 років належить змінити місце плантації та поновити рослини. Мелісу в'яжуть у невеличкі пучки або розстеляють тонким шаром на папері, сітках у затінку в добре провітрянному місці.

Перечну м'яту розмножують за допомогою саджанців. Одна маточна рослина видає через рік 20—30 саджанців з розгалуженим корінням. Кущі м'яти викопують весною і розрізують гострим ножом на окремі саджанці так, аби кожен мав 2—3 розгалужених корені. Рослинки висаджують на відстані 40—50 см, при цьому дотримуючи відстань між рядками 20—30 см.

Збір і сушка м'яти проводиться так, як і меліси.

Лаванда захищена до ліків, що заспокоюють нервову систему, і тому в наш неспокійний, багатий стресами час повинна вирощуватися в кожному городі.

Сушені квіти лаванди колись використовували для ароматизації одягу і білизни, підвішуючи їх у мережаних мішечках у шафах. Приємний запах лаванди оберігає від моли, а засушені квітучі рослини застосовують для спорядження сухих букетів. Лаванда походить з південних країн і тому її слід захищати від холодних вітрів, висаджувати на місцях, відкритих сонцю. Добре росте на легких ґрунтах, багатих вапном і перегноем.

Лаванду можна розмножувати з насіння або саджанців. Насіння висівають до парника пізнім способом відбувається збудження до проростання, так звана стратифікація. Коли навесні рослини сягнуть 6—8 см, їх слід висадити до ґрунту на відстані 60—80 см, дотримуючись відстані 25—30 см між рядками.

Перший рік лаванда росте повільно, лише на другий рік розквітає перший раз. Протягом перших двох років міжряддя можна використати для вирощування майорану або перцю. Догляд полягає на постійному просапуванні (спушуванні ґрунту) та видаленні бур'янів. На другому році після висадження необхідно підстригти кущики, щоб збудити їх до розгалуження, на зиму злегка прикрити листям, оберігаючи від вимерзання.

Лаванда досить глибоко укорінюється (біля двох метрів), тому на одному місці залишається 6—10 років.

Квіти збирають кілька разів, але тільки тоді, коли більшість бутонів у колоску розвинулась (друга половина липня). Зрізують

їх сонячної ясної днини (від 10 до 16 год.), бо саме тоді є найвищий вміст в них ароматних речовин, а сушать в теплому, добре провітрюваному приміщенні, розклавши на папері або ситах. Лаванду зберігають у щільно закритій посудині, тоді вона довго не втрачає аромату (протягом кількох років).

Шавлії вирощують протягом трьох років. Він вимагає затишного, сонячного місця, вологого ґрунту, багатого кальцієм. Розмножують шляхом висівання або діленням маточних кущів. Висівають у червні, а молоді рослини на зиму прикривають листям від вимерзання. Ранньої весни наступного року їх висаджують на постійне місце, як і чебрець (чебрець також полюбає легкі ґрунти, багаті кальцієм), на відстані 40х40 см.

Збирають шавлії 2—3 рази протягом року, завжди в сонячну погоду, коли висохне роса, зрізують рослини на 10 см від землі. Останній збір — не пізніше другої половини серпня, щоб рослини достатньо підросли до зими і стали витривалими до морозу.

Висушують шавлії так, як мелісу та м'яту.

Вітчизна майорану — Азія і північна Африка. Тому вирощування його вимагає затишного сонячного місця, теплого ґрунту.

Майоран розмножується з насіння, котре можна висіяти в першій половині травня прямо до ґрунту. Сходи з'являються через 10—14 днів. Коли рослини сягають висоти близько 5 см, їх проривають або пересаджують, дотримуючи відстані між ними 10 см.

Після висихання роси, в погодні сонячні дні, після того, як з'являться бутони, але перед їх розпусканням, рослини зрізують на 5 см над землею, бо надто високий зріз призводить до вичищення рослиною здерев'янілих частин. Другий збір можна проводити через шість тижнів, а при сприятливих кліматичних умовах виконують і третій збір.

Зілля, легко пов'язане у в'язаночки, підвішують у теплому, затіненому місці, добре провітрюваному. Зберігати в щільному упакуванні, щоб не вивітрувався аромат.

21. Як, коли і де збирати лікарські рослини?

Збір лікарських рослин для власних потреб став останнім часом досить модним заняттям. Однак ті, що збирають, не завжди досить підготовлені до цього. Передусім треба добре знати рослини, котрі збираєте, доцільно вивчити їхні ботанічні особливості, знати, які частини рослин мають терапевтичне значення, і, врешті-решт дотримуватися рекомендацій щодо збору, сушки і зберігання.

Пам'ятайте також певні правила, які мають на меті збереження природи:

1. Не збирайте рослини, що перебувають під охороною, входять до так званої "Червоної книги".
2. Збирайте тільки там, де є великі скупчення тих самих рослин, залишаючи частину для розмноження.
3. Кору збирайте лише з гілок, зрізаних лісничим.
4. При збиранні не виривайте рослин з корінням.

Крім цього, збирати зілля для власної потреби слід помірковано, щоб не знищити цінну сировину, що і так постраждала від втручання людини. Грабіжницька експлуатація дикорослих рослин призвела до майже цілковитого зникнення окремих їх видів. Внаслідок цього порушилася рівновага в природі, змінилися взаємозв'язки між рослинами, розмножилися шкідники, це стало причиною деяких кліматичних змін.

Отже, приступаючи до збирання таких корисних для здоров'я людини ліків з Божої аптеки, пам'ятайте, що Бог, Творець Всесвіту, закликає нас до того, аби розпоряджатися скарбами цієї землі розсудливо і вміло, оскільки прийде "знищити тих, хто знищить землю" (Відкриття Йоана Богослова, 11:18).

Кору збирають раною весною тоді, коли проводять виривку дерев або зрізування гілок. Крім цього, на початку вегетації дерев і кущів легко відділити кору від дерева.

Корені та кореневище копають восени або раною весною. Найкраще за допомогою спеціальних вил. Після очищення коренів від гнилих частин і землі, найкраще промити їх у проточній воді.

Квіти збирають на початку або під час цвітіння, делікатно зімаючи їх кінчиками пальців, укладають вільно до кошика.

Листя збирають молоде, здорове і складають вільно в посуд.

Насіння (гірчиці, кропу, анісу і т.п.) збирають в замаренні дні, але без опадів, перед висиханням роси, бо тоді воно не осипається при зборі.

Плоди (наприклад, горобини, чорної бузини) зрізають за допомогою сікатора або ножиць, складають у кошик і переносять до місця сушки, де пізніше обривають самі ягоди. Плоди ялівцю збирають пізньої осені або взимку, розстилаючи під кущем чисті простирала і обтрушуючи кожну гілку.

Березові бруньки збирають, обсмикуючи гілки. Більші бруньки, зокрема, соснові, зрізують гострим ножом під основою. Деревій, звіробій, кропиву стинають сікатором, ножицями або ножом, але завжди так, щоб залишити найнижчу частину. Рослини ніколи не слід

зривати руками, бо при цьому можна вирвати її з корінням. Деякі рослини збирають разом з корінням — кульбабу, копитник та деякі інші, вирізуючи корінь в глибині землі гострим ножом. Таке зійля після видалення надгнилих частин, жовтих листків та землі промийте в проточній воді.

Сезон збору лікарських рослин триває від ранньої весни до пізньої осені.

Ще недавно можна було б на цьому закінчити інструкцію щодо збору рослин. В теперішній час, з розвитком цивілізації, а отже, забрудненням середовища через великі міські агломерації, слід звернути увагу на місце збору рослин. Не можна збирати їх у ровах та на узбіччі шляхів. Вихлопні гази автомобілів отруюють середовище канцерогенними частками, що поглинаються рослинами, роблячи їх непридатними для терапевтичних потреб.

Луки, ліси і болота, розташовані неподалік від промислових об'єктів, постійно забруднюються пилом і димом від них. А рослини біля струмків живляться зараженою вологою і тому теж стають непридатними.

Не завжди можна збирати зійля на межах і полях, бо вони можуть бути отруєні ядохімікатами, гербецидами. Збирайте зійля в місцях, віддалених від великих міст і промислів.

Календар збору рослин

Такий календар полегшує приготування до збору лікарської сировини. Однак дані в календарі належить трактувати орієнтовно, спостерігаючи за розвитком рослин на лоні природи. Залежно від атмосферних умов різниця при зростанні рослин може становити навіть кілька тижнів. А йдеться передусім про те, щоб обирати найкращий момент збору.

При зборі мають значення пора дня, фаза місяця (найкраще збирати зійля у фазі прибуваючій, перед і під час повного місяця) і погода.

Не можна збирати рослини під час дощу, як і з россою — ранньою і вечірньою. Лише сировину, що легко осипається, наприклад, кмин, бедронець, колосся плауну, слід збирати у вологу погоду (але не в дощову) або вранці з россою.

А загалом зійля збирайте в сонячну погоду. Лікарські рослини, що мають ефірну олію (лаванда, чебрець, шавлій, м'ята, меліса і т.п.) краще збирати з 10 год. ранку і до 15 год. по обіді.

При зборі кореневищ і коренів погода і пора дня не мають значення.

КАЛЕНДАР ЗБОРУ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

НАЗВА РОСЛИН	МІСЯЦІ												ЗБІР	СУШКА	С°	МІСЦЕ ПРОРОСТАННЯ	УВАГА!	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII						
																		1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	ДІЙСНО 5 РОКІВ
АІР			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	☀	☀	☀	☀	☀	ВІРОЩУВАННЯ
АЛТЕЯ ЛІКАРСЬКА						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	ЛІСИ, ПАРКИ
БАРБАРІС										☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	ГОРОДИ ЦВІНТАРІ
БАРВІНОК													☀	☀	☀	☀	☀	ВИРОЩУВАННЯ
БЕДРЕНЕЦЬ													☀	☀	☀	☀	☀	ВИРОЩ. ЛІСИ ЛУКИ, ПОЛЯ
БЕДР. ЛОМКАМЕНЕВИЙ													☀	☀	☀	☀	☀	ЛІСИ, ПАРКИ
БЕРЕЗА													☀	☀	☀	☀	☀	ЛІСИ, ПАРКИ
БАРВІНОК ТРИЛІСТВИЙ													☀	☀	☀	☀	☀	ЛУКИ
БУЗИНА ЧОРНА													☀	☀	☀	☀	☀	СКРІЗЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
БРУСНИЦЯ						🍏	🍏	🍏	🍏				☀️	☀️	18-35 60	ЛІСИ	
ВЕРБА		🌿	🌿										☀️	☀️			
ВЕРЕС													☀️	☀️		МОКРІ ЛУКИ	—
ВЕРОНІКА ЛІКАРСЬКА						🌸	🌸	🌸	🌸				☀️	☀️	18-30	ЛІСИ, СОСН. ПОЛЯНИ	ДІЙСНО 2 РОКИ
ВОВЧУГ													☀️	☀️	18-35 35	ЛІСИ, ЗАРОСТІ	—
ГІРКОКАШТАН		🌿	🌿						🍏	🍏			☀️	☀️	45	СУХІ ЛУКИ, ПРИ ДОРОГАХ	—
ГІСОП ЛІКАРСЬКИЙ					🌸	🌸			🍏	🍏			☀️	☀️	18-30	ЛІСИ, ПОЛЯНИ	ДІЙСНО 10 РОКІВ
ГЛІД				🌸	🌸				🍏	🍏			☀️	☀️	18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ					🍏		🍏						☀️	☀️	35-50	ПОЛЯ, ЛІСИ, ГОРОДИ	—
ГРИЦИКИ ЗВИЧАЙНІ			🌿	🌿									☀️	☀️	35	САДИ, ПАРКИ	—
ГУНЬБА СІННА						🍏	🍏	🍏					☀️	☀️	35-50	ПОЛЯ, ЛІСИ, ГОРОДИ	—
ГУСЯЧІ ЛАПКИ				🌿	🌿								☀️	☀️	18-35	ВИРОЩУВАННЯ	—
ДЕРЕВІЙ						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸			☀️	☀️	18-35 45	ГОРОДИ, ЛУКИ, ПОЛЯ	—
						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸			☀️	☀️	35	ПОЛЯ, ГОРОДИ	ДІЙСНО 2 РОКИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ДЯГЕЛЬ		🌿	🌿		🍏		🍏			🌿			☀️	☀️	35	ВИРОЩУВАННЯ	ДИКИЙ В ГОРАХ
ЖИВОКІСТ			🌿	🌿						🌿			☀️	☀️	35-40	МОКРІ ЛУКИ КАНАВИ	—
ЗВІРОБІЙ						🌿	🌿	🌿					☀️	☀️	35	ПОЛЯ ЛІСИ	ДІЙСНО 2 РОКИ
ЗМІЙОВИК		🌿	🌿							🌿			☀️	☀️	40	ЛУКИ ТОРФЯНИКИ	—
ЗОЛОТА РІЗКА						🌿							☀️	☀️	40	ЛІСИ, СУХІ ГРУН ПРИ ДОРОГАХ	—
ЗОЛОТОТІСЯЧНИК							🌿						☀️	☀️	18-35 40	ЛУКИ, ПАСОВ. ВИРОЩУВАННЯ	—
КМИН							🍏	🍏					☀️	☀️	18-30	ВИРОЩУВАННЯ	ДІЙСНО 2 РОКИ
КОНЮШИНА ЧЕРВОНА					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸				☀️	☀️	40	ВИРОЩУВАННЯ ЛУКИ	—
КРІП							🍏	🍏	🍏				☀️	☀️	18-35	ВИРОЩУВАННЯ	—
КРОПИВА			🌿	🌿	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🌿			☀️	☀️	18-35 40	САДИБИ ГОРОДИ	—
КРУШИНА		🌿	🌿	🌿									☀️	☀️		ЛІСИ	ДІЙСНО 10 РОКІВ
КУЛЬБАБА			🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		🌿	🌿			☀️	☀️	18-35	ЛУКИ, ПОЛЯ ГОРОДИ	—
ЛИПА						🌸	🌸						☀️	☀️	35	ЛІСИ ПАРКИ	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ЛОПУХ															50	ГОРОДИ, ПУСТИРІ, ПРИ ДОРОГАХ	—
ЛУКРЕЦЯ															35	ВИРОЩУВАННЯ	—
ЛЮБИСТОК															35	ВИРОЩУВАННЯ	—
МАЙОРАН															18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
МАЛИНА															18-30 30-50	ЛІСИ, ГОРОДИ ВИРОЩУВАННЯ	—
МАЛЬВА															18-30	САДИБИ, ПОДВІР'Я, ПРИ ДОРОГАХ	—
МАТЕРИНКА															35	ЛІСИ, ПІЩАНІ ҐРУНТИ	—
МЕЛІСА															18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
МОХ ІСЛАНДСЬКИЙ															18-30	ЛІСИ, ПІЩАНІ ҐРУНТИ	—
М'ЯТА ПЕРЦЕВА															18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
НАГІДКИ															18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
НАСТУРЦЯ																ВЖИВАЄТЬСЯ У СВІЖОМУ ВИГЛЯДІ	—
ОЖИНА															18-30 40-60	ЛІСИ	—

збір протягом усього року

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ОМЕЛА															25	НА ДЕРЕВІ	—
ПАРИЛО															18-35	УЗБІЧЧЯ ЛІСИ ПАГОРБИ	—
ПИЖМО															18-35	САДИБИ, ЗАРОСТІ, МЕЖІ	—
ПИРІЙ															30	ПОЛЯ ГОРОДИ	—
ПІДМОРЕННИК															18-35	ЗАРОСТІ ЛУКИ, ПОЛЯ	—
ПЛЮЩ															35	ЛІСИ ЦВИНТАРІ	—
ПОДОРОЖНИК															40	СКРІЗЬ	—
ПОЛИН															35	САДИБИ ГОРОДИ, УЗБІЧЧЯ	—
ПРИМУЛА															18-35	ЛІСИ ЛУКИ	—
РОМАШКА															18-35	ВИРОЩУВАННЯ ПОЛЯ, ДОРОГИ	—
РОСТОРОПІША ПЛЯМИСТА															18-35	ПУСТИРІ ГОРОДИ	—
РУТА															18-35	ВИРОЩУВАННЯ	—
РУТКА															35	ПОЛЯ ГОРОДИ	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
СОСНА			☉	☉	☉								☀	☀	35	ЛІСИ	—
СМОРОДИНА ЧОРНА						☹	☹	☹	☹				☀	☀	18-35 35	ВИРОЩУВАННЯ	—
СПОРИШ						☹	☹	☹	☹				☀	☀	18-35	ПЛОЩІ, ДОРОГИ ПОДВІР'Я	—
ТАВОЛГА				☹	☹	☹	☹						☀	☀	18-35	ЛУКИ, БЕРЕГИ, КАНАВИ	—
ТЕРЕН	☹	☹	☹	☹				☹	☹	☹			☀	☀	18-35 35-60	УЗЛІССЯ УЗБІЧЧЯ	—
ФЕНХЕЛЬ ЗВЧАЙНИЙ			☹	☹				☹	☹				☀	☀	18-35	ЛІСИ	—
ФІАЛКА ТРИЛИСТА				☹	☹			☹	☹				☀	☀	18-40 40	ПОЛЯ	—
ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ						☹	☹						☀	☀	18-35 40	ПОЛЯ, ГОРОДИ, ЛУКИ, УЗБІЧЧЯ	—
ХМІЛЬ					☹	☹	☹						☀	☀	18-35	ВИРОЩУВАННЯ	ДІЙСНО 1 РІК
ХРЕСТОВИЙ КОРИНЬ					☹	☹	☹						☀	☀	18-35	ВИРОЩУВАННЯ	—
ЧЕБРЕЦЬ					☹	☹	☹						☀	☀	18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
ЧИСТОТІЛ	☹	☹	☹	☹	☹					☹	☹		☀	☀	30	ВИРОЩУВАННЯ ЗАРОСТІ, ПУСТ.	ДІЙСНО 2 РОКИ
ЧОРНИЦЯ				☹	☹	☹							☀	☀	18-35 60	ЛІСИ	ДІЙСНО 2 РОКИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ШАВЛАЙ					☹	☹			☹				☀	☀	18-30	ВИРОЩУВАННЯ	—
ШИПШИНА									☹	☹			☀	☀	35-50	В ПАРКАХ, ЗАРОС- ТАХ, ПРИ ДОРОГАХ	—
ЯЛІВЕЦЬ	☹	☹								☹	☹	☹	☀	☀	30	ВИРОЩУВАННЯ. ЗАРОСТІ, ПУСТ.	ДІЙСНО 4 РОКИ

ПОКАЖЧИК
ЛІКАРСЬКОГО ВПЛИВУ РОСЛИН НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

НАЗВИ РОСЛИН	ОБМІН РЕЧОВИН	ОРГАНИ КРОВООБІГУ	ОРГАНИ ДИХАННЯ	НЕРВОВА СИСТЕМА	ШЛУНОК, ПЛІШУНКОВА ЗАЛОЗЬ, КИШЕЧНИК	ПЕЧІНКА, ЖОВТІ МІУР	НИРКИ, СЕЧОВИЙ МІУР	АТОРОДНІ ОРГАНИ	ОРГАНИ РУХУ	ОРГАНИ КРОВОТВОРІННІ	ШКІРА, СЛІЗОВА ОБОЛ.	ІНФЕКЦІЇ	КРОВОЗУПІНЯЮЧІ
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
АЛОЕ	+		+		+	+				+	+	+	
АЛТЕЯ ЛІКАРСЬКА			+		+					+	+	+	
АРНІКА		+	+	+				+	+		+		
БАРБАРИС	+	+	+	+	+	+	+				+	+	
БЕДРИНЕЦЬ	+		+	+	+								
БЕДР. ЛОМИКАМЕН.	+		+		+	+	+						
БЕРЕЗА	+				+	+	+				+		
БАРВІНОК ТРИЛИСТИЙ	+				+		+				+		
БУЗИНА ЧОРНА	+		+	+	+					+			
БУРКУН ЖОВТИЙ		+	+	+	+		+		+	+			
ВАЛЕРІАНА		+		+	+	+					+	+	
ВЕРБА	+			+	+								+
ВОВЧУГ	+	+	+		+	+		+		+	+	+	
ГІРКОКАШТАН		+			+	+				+			
ГІРЧИЦЯ		+			+								+
ГІСОП ЛІКАРСЬКИЙ			+		+			+		+			
ГОРОБИНА	+			+			+			+			
ГРАВІЛАТ МІСЬКИЙ	+				+	+	+			+			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ГЛІД			+		+									
ГУНЬБА СІННА		+	+	+		+		+						+
ГУСЯЧІ ЛАПКИ			+	+		+				+				+
ДЕРЕВІЙ		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ДЯГЕЛЬ ЛІКАРСЬКИЙ			+	+	+	+	+						+	
ДИВИНА				+		+							+	+
ДУБ				+		+		+	+					+
ЖАРНОВЕЦЬ ВІННИКОВИЙ			+		+			+	+					
ЖЕРУХА		+		+		+					+		+	
ЖИВОКІСТ		+		+		+					+		+	+
ЗВІРОБІЙ		+	+	+	+	+	+				+		+	+
ЗОЛОТІСЯЧНИК			+		+	+	+				+			
ЗОЛОТУШНИК			+					+	+	+			+	
КМИН								+	+	+				
КРІП				+				+				+	+	+
КРОПИВА		+						+	+	+				+
КРУШИНА		+						+	+					+
ЛАВАНДА			+	+	+	+	+			+			+	
ЛИПА				+	+	+				+			+	
ЛОПУХ		+						+		+				
ЛУКРИЦЯ		+		+		+								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЛЮБИСТОК					+		+			+			
МАЙОРАН													
МАЛИНА			+	+	+			+	+				
МАЛЬВА			+	+	+						+		+
МАРГАРИТКА	+	+	+										
МАСЛИНА		+							+	+		+	+
МАТЕРИНКА					+	+						+	
МЕДУНКА			+	+									
МЕЛІСА					+		+						
МОХ ІСЛАНДСЬКИЙ		+		+	+	+		+					
М'ЯТА			+		+	+						+	
НАГІДКИЄ				+	+	+		+					
НАСІННЯ ЛЬОНУ					+	+	+	+	+			+	
НАСТУРЦІЯ					+	+						+	
ОЖИНА	+		+		+		+					+	
ОМАН ВИСОКИЙ			+		+								
ОМЕЛА			+		+	+	+	+					
ОСОТ ЖОВТИЙ	+	+		+				+					+
ПЕРЕЦЬ ВОДЯНИЙ	+		+		+	+	+			+		+	
ПІДБІЛ			+				+	+				+	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПІЖМО						+			+				+
ПИРІЙ		+					+		+		+		+
ПОДОРОЖН. ВУЗЬКОЛИСТНИЙ		+	+	+			+	+	+			+	+
ПОЛИН		+	+				+	+	+	+			
ПЛЮЩ				+					+	+	+		
ПРИВОРОТЕНЬ		+						+		+			
ПРИМУЛА ЖОВТА			+	+	+	+							
РЕВІНЬ								+	+				
РОЗМАРИН			+					+		+			+
РОКИТНИК			+							+		+	+
РОМАШКА				+	+	+							
РОСТОРОПША ПЛЯМИСТА			+				+	+					+
РУТА			+					+	+				
РУТКА		+						+	+				+
СОНЯШНИК				+							+		+
СОСНА				+					+		+		
СМОРОДИНА ЧОРНА		+		+				+		+			+
СПОРИШ								+	+	+		+	+
ТАВОЛГА		+	+	+	+			+	+	+			+
ФІАЛКА		+		+					+				+

4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ФУКУС	+									+			
ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ	+						+				+		+
ХМІЛЬ	+	+	+	+	+		+	+			+		
ХРЕСТОЇВИЙ КОРИНЬ		+			+	+	+				+		
ХРІН	+		+		+		+		+				+
ЦИКОРІЙ	+		+		+	+	+			+			
ЧАСНИК		+	+	+	+								+
ЧЕБРЕЦЬ			+	+	+		+						+
ЧИСТОТІЛ						+	+					+	
ЧОРНИЦЯ					+		+					+	+
ШАВЛІЙ				+	+	+	+	+				+	+
ШИПШИНА	+			+	+	+	+					+	+
ЯЛИНА			+							+		+	
ЯЛІВЕЦЬ	+	+		+			+	+					

22. Сушіння та зберігання лікарських рослин

Лікувальні властивості рослин великою мірою залежать від способу їхнього сушіння. Сушити їх належить зразу ж після збору — в природних умовах або підігрівачи сушарні штучно. У домашніх умовах зілля можна сушити на калориферах, плитах чи печах, дотримуючись температур, поданих в “Календарі збору рослин”. Переважно рослини не можна сушити на сонці, бо вони міняють колір і втрачають лікувальні властивості, — це стосується зілля, листків і квітів. Але корені, кора і плоди становлять виняток.

Листяну сировину висушуйте, розклавши її тонким шаром на ситах, розташованих на горищах, в клунях чи житлових кімнатах, забезпечивши постійне провітрювання.

Можна висушувати рослини в гірляндах, розвішуючи їх на міцних шпагатах на певній відстані одна від другої (на горищах). Висушування в'язанками не дає бажаних наслідків, бо рослини сушаться нерівномірно, а іноді навіть пліснявіють всередині. Соусушаться нагріваючи дах на горищі, підносить часом температуру до 40°C, особливо, якщо дах бляшаний або руберойдовий, а рух повітря прискорює висихання рослин, забираючи з них вологу.

Висушене зілля складають у посуд (скляний чи металевий) і закривають покриттями. Але сировина повинна бути дійсно сухою, щоб не пліснявіла. Особливо щільно закривайте рослини, що містять ароматичні сполуки, швидко “видихаються” (м'ята, меліса, розмарин, шавлій та ін.). Інші рослини можна зберігати в паперових упаковках або мішечках (ляляних, вовняних, бавовняних), добре зав'язаних. Щоб уникнути помилок, до кожної упаковки додайте етикетку з назвою рослини і датою збору.

Частина V

Рослинно-омолоджувальне лікування

1. Весняний дієтичний курс

Систематичний догляд тіла та турбота про здоров'я перестали бути привілеєм тільки невеликих груп суспільства. Мистецтво збереження молодості не є таким недосяжним, як здається. За невелику суму грошей кожен може купити висушене зілля в аптеці, а краще, звичайно, самому зібрати рослини в погожу днину, коли місяць прибуває у фазі. Здоров'я і краса цвітуть на лузі, доступні кожному, хто вміє оцінити їхню вартість. Давайте скористуємося з того, що росте в Божій аптеці!

Пристаючи до весняного оздоровчого курсу, відмовимось від приправ перцем і сіллю, а візьмемо натомість жменю свіжої зелені, дрібно порізаної. Залежно від смаку можна застосувати петрушку, зелену цибулю, жеруху, листя селери, щавель, чебрець, майоран, кріп, любисток, шавлій, листя м'яти чи меліси. Не готуйте їх разом із стравою, а лише подайте трохи перед їдою.

Зелений соус, споряджений із свіжих рослин, — досконалий додаток до картоплі, звареної у лущинні, варених яєць, риби. Подаємо рецепт: жменя свіжих рослин (щавель, зелена цибуля, петрушка, шавлій, кріп, 1 стебло і зубок часнику), 5 ложок олії, півбанки густої сметани, 1—2 ложки цитринового соку або цитринової кислоти. Зелень промити в проточній воді, дати обсохнути і дрібно нарізати. Часник розтерти дерев'яною ложкою, стебла нарізати кружечками і добре вимішати з рештою зелені, сметаною і цитриновим соком. Зелений соус не можна довго зберігати, бо зелень добре діє лише у свіжому стані.

Молоде листя жовтого осоту нормалізує обмін речовин і регулює травлення. Рослини, що виростили у затінку, мають найделікатніші листки, їх можна домішувати до зеленого салату (дрібно нарізавши). Крім цього, сік жовтого осоту з додаванням кропиви чудово очищує кров (див. підрозділ "Кропива").

Після такого 4—6-тижневого курсу зникне всяка втома, обличчя набере свіжого вигляду, а волосся буде мати прекрасний полик.

Подорожник, що росте понад дорогами, як бур'ян, давно відомий лікувальний засіб. Народна медицина рекомендує прикладати розвалковані листки подорожника на рани. Свіжовидобутим соком подорожника, вживаним двічі на день по столовій ложці, лікують: хвороби шкіри, шлунково-кишкові, нирок і сечового міхура, а також запалення ротової порожнини та дихальних шляхів (астма, бронхіт). Посолоджений медом, він лікує кашель. Дрібно нарізані листки подорожника можна додавати до шпінату, салату або картоплі.

Молоді листки шавлію містять у собі стільки цінних для здоров'я і краси складників, що не можна відмовитися від такого дешевого і корисного лікувального засобу. Дрібно нарізані листки шавлію використовують у їжу так само, як і листки подорожника.

Напаром з шавлію полощуть горло і рот, а кількаразове (протягом дня) намочування ніг у заварці з цієї рослини, ліквідує їх пітливість.

Молоді листки кропиви готують, як і шпінат. Свіжо витиснутий сік з кропиви — один з найкращих засобів очищення крові. Можна зробити досконалий воду для полоскання волосся, котра

стимулює їх ріст і оберігає від тріскання (див. підрозділ "Кропива").

Свіжий сік берези отримуємо шляхом надрізу кори або висвердлювання отвору у стовбурі. Зразу ж дуже рясно випливає сік (4—5 літрів за день). Після отримання соку "рану" на дереві слід припекти розпеченим залізом, щоб затамувати подальше витікання соку. Цей сік — досконалий засіб для очищення крові й тканин. Його подають під час реабілітації хворого як зміцнюючий засіб. Він сприяє усуненню шкідливих продуктів обміну речовин при захворюваннях шкіри, розладах функцій печінки і нирок. Березовий сік особливо рекомендований при обмеженому виділенні сечі, коли затримувана в організмі сечова кислота стає причиною виникнення таких хвороб, як артрит, ревматизм, кам'яної та алергічної. Денні дози соку з берези: 0,5—1 склянка зранку і ввечері протягом 2—3 тижнів (перед їжею).

За браком соку можна вживати відвар зі свіжого молодого березового листя, хоч воно має дещо слабкішу дію: дві ложки листя залити двома склянками окропу, варити 3 хв., пити 2—3 рази на день по півсклянки між прийомами їжі.

Можна собі самому спорядити весняний чай для очищення крові:

листя кропиви	20
цвіт чорної бузини	20
листя берези	40
цвіт терену	20

Із столової ложки цієї мішанки готують склянку відвару. Пити, підсолодивши медом, малими ковтками перед сніданком і на ніч після вечері.

Пастор Кнейпп широко пропагував полуничний і суничний курси. Особливо рекомендовано для реабілітації хворим на кам'яну хворобу, недуги печінки і при висипах на обличчі. Отож, радимо з'їсти двічі на день по 250 г полуниць і суниць, запиваючи їх 0,5 л молока.

Для здоров'я і краси регулярно виділяйте один день на тиждень для фруктової дієти. Така дієта не знижує працездатності, навпаки, самопочуття поліпшується, бо організм має змогу природнім шляхом вивільнитися від зайвих субстанцій.

Кілограм фруктів (залежно від сезону — яблука, виноград, сливки, абрикоси) не коштує більше, ніж сума на добове харчування, а користь від цього величезна. Лише регулярність і послідовність — головна умова поведінки. Якщо один раз виділено для фруктового дня середу, то слід без порушень твердо дотримувати цей день. Треба при звичайті свій організм до ритму цього курсу.

Влітку вибір великий, взимку пропонується поєднати 1 кг яблука з 0,5 кг грушок. Цю кількість доцільно розділити так, щоб тричі на день дати роботу шлункові.

Фрукти можна вживати у вигляді соків: витиснути з 2 кг яблука або інших фруктів сік, поділити його на порції та приймати протягом дня малими ковтками, добре перемішуючи зі слиною. Діє результативно. На зміну з фруктовим днем можна ввести свіжу городину або соки з неї. Особливо варті уваги морква, селера, чорна редька, помідори і огірки.

Бездоганна робота кишечника — наслідок доброго самопочуття та функціонування шкіри. Організм мусить регулярно видаляти непотрібні і шкідливі субстанції, що виникли при обміні речовин. Лише тоді тіло залишається на довгі роки здоровим, молодим і прекрасним.

Повнота, передчасне старіння і захворювання шкіри є часто проявами, пов'язаними з хронічними запорами. Не дадуть результатів найкращі косметичні засоби, якщо підведе система травлення. Коли такий стан занедбати і він заходить далеко, з нього важко вийти. Завчасно подбайте про регулярні випорожнення, присвятіть годину прогулянкам на свіжому повітрі, уникайте важкокастровної та жирної їжі, тоді ніколи не буде розладу в процесах травлення.

Не варто безперестанку об'їдатися всім, що кому смакує, краще зберігати поміркованість. Кишечник не може бути весь час перевантаженим. Якщо ви не хочете відмовлятися від шматка м'яса, випийте перед ним склянку овочевого або фруктового соку, відмовтеся від соусів і макаронів. Замість них доцільніше спожити картоплю, зварену в лущинні, або порцію свіжої, трохи підтушкованої у власному соку городини, або свіжий салат із зелені, часнику і з цитриновим соком або кислим молоком. Уникайте солодких страв, какао і шоколаду.

Нижче подаємо кілька основних порад:

1. Ранком добре випити склянку мінеральної води або чашку чаю з трав.
2. На сніданок радимо з'їсти чорний хліб з зеленню, кислим молоком або "ранковим напоєм".
3. На обід — лише стільки, щоб почувати себе приємно ситим. Не забувайте про сирі салати. Те саме стосується і вечері.
4. Раз на тиждень доцільно впровадити "день посту", протягом якого єдиними харчами будуть фрукти чи фруктовий сік, городинка чи соки з неї.
5. Вранці, по обіді і ввечері радимо пити чай з травок.

6. Щоденно, незалежно від погоди, рухайтесь на свіжому повітрі — можна працювати в городі, плавати, їздити на велосипеді, рубати дрова і т.п. Навіть прати білизну радимо господарям на свіжому повітрі.

7. Якщо хтось місяцями має запори, а випорожнення досягає лише за допомогою таблеток, він повинен негайно змінити спосіб харчування. Це значить з'їдати якнайбільше овочів, пити після них кисле молоко, їсти натщесерце порцію квашеної капусти і стільки ж — увечері.

8. Приправляйте всі страви дрібно нарізаною цибулею і розтертим часником, відмовляючись на певний час від перцю та інших гострих приправ. До речі, у цибулі нещодавно відкрито дві хімічні субстанції, котрі додатково впливають на функції серця. Це так звані "цибулево-серцевий чинник I і II". Як свідчать результати досліджень, цей чинник поліпшує роботу серця і кровоток його вінцевих судин, впливає на клітини печінки, активізує її на виділення жовчі, крім цього, посилює діяльність м'язів гладкого кишечника і матки.

Увага! Споживання цибулі протипоказане при гіперактивній функції щитовидної залози.

9. Перед сном "схрупати" нечищене яблуко.
10. Організм можна призвичаїти до регулярного випорожнення в певний час дня. Найкраще зранку, після сніданку і ввечері перед сном. Правильне випорожнення повинно бути дворазовим на день.

2. Рослинні креми для обличчя

Шкіру треба не лише очищувати, а й підживляти, щоб вона залишалася свіжою і молодою. Однак це не значить, що можна бездумно наносити товстий шар жирного крему, котрий утруднює дихання шкіри і бруднить подушки. Передусім треба знати, який тип шкіри у Вас — жирний, сухий чи нормальний. Це найкраще визначить косметолог.

Після ранкового або вечірнього вмивання шкіра стає подалливою для прийняття крему, котрий вбивається кінчиками пальців у шкіру обличчя і шиї. Не слід втирати косметичні засоби і смикати шкіру, бо клітини, замість того, щоб зміцнюватися, розтягуються.

Торгівля пропонує багатий вибір рослинних кремів для догляду за обличчям. Залежно від типу шкіри можна придбати різні креми, наприклад, "крем нагідковий" — для догляду за сухою, змішаною або нормальною шкірою. Хто воліє сам споряджати крем, хай скористається з наших порад (див. підрозділ "Нагідки

лікарські). "Крем лавандовий" рекомендуємо для сухої шкіри обличчя, чоловіки також можуть застосовувати його (після гоління). "Крем ромашковий" і "Крем алое" пропонуємо при вразливій шкірі, схильній до висипів. Жирна шкіра обличчя не потребує кремів; але можна 2—3 рази на тиждень застосувати "Крем бурштиновий", котрий, крім корисних речовин, що є в бурштині, посідає цінні складники у вигляді олії з паростків пшениці, багатої вітаміном Е.

Крім цього, відома фірма "Pollena" (Познань) виробляє досконалі креми, наприклад, "Крем з квіткового пилку", "Філодерма", що надаються для догляду за обвітреним обличчям, схильним до зморщок, або "Крем хлорофіловий", багатий цінними складниками, що є в листках рослин.

Однак косметика, навіть найдорожча, — тоді добра і якісна, коли вироблена з високоякісної сировини, як-от: оливкова, мигдалева олія, олія з паростків пшениці (їх можна купити лише за кордоном). Натомість вершки, молоко, яйця, мед, цитрини, огірки, банани, суніці, полуниці, морква, помідори і квашена капуста завжди у вас під руками і надаються для спорядження підживлюючих масок, які накладаються безпосередньо на вимите обличчя. Вибір вищезгаданих препаратів залишаємо за читачами.

З цих натуральних складників вистачить лише невеликої частки від того, що призначалося не для шлунка, а для обличчя, щоб збагатити його вітамінами, необхідними для утримання краси, свіжого і молодого вигляду. З цією метою розминаємо виделкою, наприклад, три ягоди полуниці, змішуємо з ложкою меду і кількома краплями чистої олії. Цією пастою змазуємо обличчя і шию, попередньо очистивши їх. Через 15 хв. змиваємо маску тампоном, вмоченим в молоко температурою 36°C. Маска чудодійна, освіжуюча і розгладжуюча. Цей спосіб підходить для сухої і потрісканої шкіри, навіть при розширених венах. Взимку можна скористатися з морожених полуниць.

Морква — цільюща для всякого типу шкіри, вона освіжає і вирівнює зморшки, може застосовуватися досить часто: натерти 1—2 морквини, змішати зі столовою ложкою картопляної муки і жовтком, усе змішати і негайно накласти на старанно вимите обличчя і шию. Через 15 хв. змити спочатку гарячою, а потім холодною водою.

Квашена капуста — дешевий і прекрасний косметичний засіб! Чарівні парижанки насичують нею не тільки свій шлунок, але й обличчя. На маску потрібно заледве 100 г квашеної капусти. Після докладного очищення обличчя і шиї їх обкладають шаром квашеної капусти. Через 15—20 хв. капусту знімають, а обличчя

і шию змивають холодною водою. А коли поглянете в дзеркало, здивуетесь: обличчя матиме свіжий, молодечий вигляд, жирна шкіра стане матовою, а обвітрена і потріскана вилікується.

Шкіра має багато жирових залоз, котрі в нормальних умовах надають їй еластичності й оберігають від температурних змін. Коли ці залози працюють дуже інтенсивно, шкіра стає жирною і надають їй еластичності й оберігають від температурних змін. Коли ці залози працюють дуже інтенсивно, шкіра стає жирною і покривається прищами і вуграми. Ненормальна робота залоз завжди пов'язана з розладами здоров'я. Здоровою людиною, яка регулярно доглядає за тілом і шкірою, не має вугрів і прищів. Тому висипи, від яких страждають підлітки, треба лікувати, бо це ознака розладу в обміні речовин. Відрегульоване травлення і нормальне функціонування кишечника гарантують чистоту шкіри.

Без застосування час від часу дієти, нормалізуючої обмін речовин (див. підрозділ "Порушення обміну речовин — хвороба сучасної цивілізації"), навіть при старанному догляді за обличчям не можна усунути вугрів. Слід відмовитись від важкожирних харчів, котрі гальмують травлення, як і від гострих приправ. Натомість рекомендуємо їсти багато свіжих фруктів, овочів — сирих або трохи стушкованих, зелений салат, а натщесерце — випити склянку гарячого чаю з ромашки.

Однак є люди, які постійно страждають від усяких висипів на шкірі, тоді слід шукати причину в методі харчування і в поганому травленні. При запорах в кишечнику розвиваються гнильні процеси, продукти розпаду, попадаючи в кров, спричиняють загнивання обличчя. Без змін у харчуванні та регулювання травлення неможливо домогтись поліпшення стану. Остерігайтесь жирного м'яса, твердого сиру, солодощів, солі та гострих приправ. Організм потребує харчів, багатих вітамінами, як-от: молоко — солодке і кисле, кефір, свіжий сир, масло, овочі, картопля, дріжджі і чорний хліб.

Прищі з'являються від уживання деяких ліків, зокрема, йоду, бромю, снотворних засобів. Здорові люди не користуються такими ліками, але є особи, що внаслідок поганих звичок отруюють власний організм повільно, але впевнено, а пізніше дивуються, що так погано виглядають.

Зовнішні прищі можна "висушити", змазуючи їх горілкою або ромашково-шавлієвою наливкою: залити жменю зілля горілкою і залишити в теплому місці на 10—15 днів. Рекомендуємо також старий китайський спосіб: кілька лляних мішечків з чаєм намочити в гарячій воді, щоб добре набрякли. Потім виїняти, злегка струсити від зайвої води і прикласти до обличчя, зверху прикрити хусткою так, щоб випаровування діяли на шкіру.

На закінчення цього розділу подаємо спосіб приготування крему для сухої шкіри обличчя (до речі, такий тип шкіри потребує найбільше кремів):

- 10 г білого бджолиного воску,
- 50 г мигдалевої або оливкової олії,
- 2 г меду,
- 20 г цитринового соку (півцитрини),
- 7,5 мл води (дистильованої або перевареної).

Після остигання переплавлених жирів додаємо мед і поступово, але безперервно розтираємо цитриновий сік і воду. Щоб крем мав консистенцію м'якого масла, можна збільшити кількість води, а щоб він не псувався — додати 3 г бури.

Частина VI

Водолікування за рекомендаціями В.Пріснітца і пастора С.Кнейппа

1. Загальні зауваження

Интерес до водолікування, модного в минулому сторіччі, а потім забутого, тепер знову повертається, як і лікування травами.

Патріархом водолікування був Вінценс Пріснітц (1799—1851), син бідного німецького селянина, хоча дехто вважає, що був ним пастор Себастьян Кнейпп, що жив у 1821—1897 рр.

Вінценс Пріснітц не опублікував нічого про свої методи водолікування — писанина була для нього надто обтяжливою, мабуть, через брак освіти. Зате дослідники писали про нього та його методи на різних мовах народів світу.

Пріснітц ще молодим хлопцем спостерігав, як вода зміцнює і оздоровлює живі істоти. Він помітив, що селяни недаремно прикладають хворим коням мокрі водяні компреси, накриваючи тварин ковдрами, щоб викликати піт.

Спостереження і досвідчення заохотили його до випробування цих методів на власному тілі, коли після нещасного випадку він отримав серйозні травми. Пріснітц прикладав до своїх потовчених ран на грудях холодні компреси і за короткий часвилікувався. Цей успіх заохотив його до перевірки своїх методів на сусідах і в дальших околицях. Так, через короткий час він набув слави "водного лікаря", застосовуючи гідротерапію не тільки на потовчених ранах, а й при внутрішніх захворюваннях, зокрема, ревматизмі й артриті, порушенні обміну речовин, недугах печінки, шлунку, хронічних запорах, гемороях, паралічах і депресіях. Пізніше Пріснітц розширив свою гідротерапевтичну

діяльність, рекомендуючи додатково відповідну діету, пиття джерельної води. Він розробив спеціальний лікувальний курс потіння шляхом загортання усього тіла у вологе полотно, використовуючи також купіль.

Пріснітц домігся значних успіхів в лікуванні, котрі, однак, роз'ятрили заздрість лікарів-фахівців. Його звинуватили у чаклунстві і шарлатанстві. Але ці нападки не мали значного впливу на його репутацію, навпаки, збільшилось число його шанувальників, і щораз більше хворих шукало в нього допомоги.

Незважаючи на великі труднощі, Пріснітц врешті-решт отримав урядовий дозвіл на відкриття бальнеологічного курорту. Хоча його заклад не посідав жодних комфортних обладнань, в ньому лікувалися з найкращими результатами особи з найвищих сфер суспільства. Пріснітц дочекався публічного визнання своєї праці, але до кінця своїх днів залишився людиною скромною і богобоязливою.

Після смерті Пріснітца в 1851 р. зросла популярність пастора Себастьяна Кнейппа. Його книжка "Мое лікування водою", видана 1886 р., зробила справжній фурор. Ця публікація, найбільшчим часом перекладена 14 мовами світу, розходила мільйонними тиражами. С.Кнейпп був людиною освіченою. Він відправляв службу Богу в своєму приході (Німеччина), а у вільні години займався водолікуванням. У цій справі Кнейпп орієнтувався на вчення Пріснітца, розвиваючи його далі та вдосконалюючи подальшими натуральними терапевтичними методами.

На С.Кнейппа звернули увагу західні лікарі, котрі 1894 р. створили навіть "Спілку лікарів Кнейппа", що розвивала і застосувала в практиці його рекомендації. Кнейпп не був спеціалістом у галузі медицини, і його бажання завжди було одне, — щоб лікарі вдосконалювали природні методи водолікування. Так і сталося. На методах Кнейппа ґрунтується сучасна гідротерапія.

Лікувальний курс в усіх сучасних гідротерапевтичних санаторіях урізноманітнений водними процедурами. Хворим призначаються спеціальна дієта, чай з рослин, а крім цього, фізкультурні вправи. Кінцевою метою такої терапії є повернення організмові біологічної, фізичної та психічної рівноваги.

"Курс Кнейппа" передбачає також натуральний ритм бадьорої, фізичної та психічної рівноваги. Фізичні вправи подаються рано вранці й сну. Вже в перший день пацієнтові рекомендують рано вставати і вчасно йти на відпочинок. Фізичні вправи подаються у вигляді ритмічної гімнастики, котра є одним з важливих чин-

ників утримування і повернення фізичної та психічної досконалості.

Кнейпп досяг великих успіхів у лікуванні жіночих хвороб. Звертаючи велику увагу на правильну циркуляцію крові, зокрема в області таза, він рекомендував часті купелі в трав'яних відварах та іригацію піхви, а також холодні (на 2—10 сек.) ванночки для поправки кровотоків низу живота (підчеревини). Крім цього, він застосовував масажі, холодні обмивання, обливання і обгортання. Велике значення надавав здоровому відпочинку на свіжому повітрі та легкій гімнастиці. Регулюючи кровообіг і ліквідуючи можливі запори, Кнейпп звертав увагу на дотримання ніг у теплі, рекомендуючи "тупцювання" в холодній воді, змінне купання ніг (холодна і тепла вода на череміну), купання у гарячій воді. Він звертав виняткову увагу на правильне харчування жінок, хворих на внутрішні хвороби.

Для прикладу наведемо схему одного лікувального дня в санаторії такого типу:

1. Зранку, між 6 і 8 год. — ходіння босоніж по росі (влітку) або обливання тіла холодною водою і повернення в ліжко з метою викликання натурального тепла. Перед сніданком — повітряні ванни у поєднанні з сухим натиранням тіла, лікувальною гімнастикою, дихальними вправами.
2. Сніданок.
3. Між 9 і 11 год. лікувальні процедури у вигляді купання або обливання тіла.
4. Відпочинок після купання, пізніше прогулянка.
5. Перед обідом годинне лежання на лежку.
6. Обід.
7. Після обіду годинне лежання або розслаблюючі вправи чи обгортання тіла — від пахв до сідниці — в полотно, змочене водою або рослинним чаєм (з метою викликання поту).
8. Між 15 і 16 год. повітряні ванни, купання або обливання верхніх кінцівок, після цього прогулянка та відпочинок.
9. Між 17 і 18 год. "тупцювання" в холодній воді (потім слід тримати стопи в теплі).
10. Вечеря по можливості не пізня і легкостравна. Завчасний нічний відпочинок, перед тим розслаблюючі вправи.

2. *Натуральна гідротерапія при алергічних захворюваннях*

Систематичне лікування методом Кнейппа збуджує життєво важливі функції організму. Застосовуються обливання водою, обгортання тіла, купання у розмарині, висівках, вівсяній солоні або польовому хвощі, аплікації з глини і кухонної солі. Дієта мусить

бути виключно рослинною, без молока, сметани, яєць. На нашу думку, будь-яку алергічну хворобу можна успішно лікувати рослинною дієтою.

Причиною алергії може стати чутливість на деякі фрукти чи овочі. Часто під діагнозом "запалення слизової оболонки шлунка" (гастрит) і "вздуття" приховується переїдання, тобто надмірне споживання пацієнтом висококалорійних продуктів, котрі можуть викликати алергію.

Фітотерапія рекомендує корінь раувольфії зміїної (*Rauwolfia serpentina*). Він має хороші антиалергічні властивості, але його можна вживати лише під наглядом лікаря. Заспокоїливо на нервову систему впливають валеріана, хміль, ромашка, меліса, бобівник трьохлистний. Їх використовують до лікувальних ванн.

Результативна при алергіях суміш рослин, що діє через печінку і кишечник, складається з листя меліси, м'яти, чистотілу і парила звичайного в рівних частинах. Пити вранці і ввечері по склянці, запаруючи столову ложку зілля у склянці окропу.

План гідротерапевтичних процедур при алергічних захворюваннях

6—8 год.	1 день	2 день	3 день
1 тиждень	Обмивання верхньої частини тіла	Повне купання з додатком висівків	Обмивання верхньої частини тіла
2 тиждень	Купання ніг з додаванням води	Повне купання з додатком ромашки	Купання ніг з доливанням води
3 тиждень	Обмивання усього тіла	Повне купання з додатком вівсяної соломи	Обмивання усього тіла
4 тиждень	Обмивання усього тіла водою з оцтом	Повне купання з додатком польового хвоща	Обмивання усього тіла водою з оцтом
9—11 год.	1 день	2 день	3 день
1 тиждень	Обгортання поперека	Клізма	Обгортання поперека
2 тиждень	Обгортання мокрим мішком з сіном	Обгортання поперека	Клізма
3 тиждень	Поливання нижньої частини тіла	Аплікації з глини	Клізма
4 тиждень	Поливання спини	Аплікації з глини	Клізма

Після обіду — лежання на лежку на дворі або при відчиненому вікні в приміщенні

15—16 год.	1 день	2 день	3 день
1 тиждень	Поливання верхньої частини тіла	Поливання нижньої частини тіла	Поливання верхньої частини тіла
2 тиждень	Поливання спини	Поливання стегон і тазу	Поливання спини
3 тиждень	Поперемінне поливання колін	Поперемінне поливання колін	Сауна
4 тиждень	Сауна	Плавання	Поливання усього тіла

Після процедур — годинна прогулянка

Ввечері	“Тупцювання” у воді	“Тупцювання” у воді	“Тупцювання” у воді
6—8 год.	4 день	5 день	6 день
1 тиждень	Купання повне з додаванням висівок	Обмивання верхньої частини тіла	Обмивання усього тіла
2 тиждень	Купання повне з додаванням ромашки	Купання ніг з доливанням води	Обмивання усього тіла
3 тиждень	Купання повне з додаванням вівсяної соломи	Аплікації з глини	Обмивання усього тіла
4 тиждень	Купання повне з додаванням хвоща польового	Обмивання усього тіла водою з оцтом	Обмивання усього тіла

9—11 год.

1 тиждень	Клізма	Аплікації з глини	Обгортання поперека
3 тиждень	Покласти мокрий мішок з сіном на печінку	Аплікації з глини	Покласти мокрий мішок з сіном на печінку
3 тиждень	Аплікації з глини	Поливання нижньої частини тіла	Обгортання поперека
4 тиждень	Аплікації з глини	Поливання спини	Покласти мокрий мішок з сіном на печінку

Після обіду — лежання на лежку на дворі або при відчиненому вікні в приміщенні.

15—16 год	Поливання нижньої частини тіла	Аплікації з глини	Плавання
2 тиждень	Аплікації з глини <td>Поливання плечей <td>Поливання усього тіла</td> </td>	Поливання плечей <td>Поливання усього тіла</td>	Поливання усього тіла
2 тиждень	Аплікації з глини <td>Аплікації з глини <td>Плавання</td> </td>	Аплікації з глини <td>Плавання</td>	Плавання
4 тиждень	Поперемінне поливання стегон	Блискавичне поливання	Поливання усього тіла
1 тиждень	Сауна		

Після процедур — годинна прогулянка

Ввечері	“Тупцювання” у воді	“Тупцювання” у воді	“Тупцювання” у воді

При нервовому виснаженні (вегетосудинна дистонія) пропонуємо процедури ті самі, але для купання — інші рослини (валеріану), крім цього, застосовуйте компреси з соленої води та води з оцтом, купання передпліч, натирання щіткою тіла у воді, перемінні поливання — гарячою і холодною водою. Пийте чай з меліси, валеріани, хмелю і звіробою (протягом чотирьох тижнів).

3. Курс лікування за методом С.Кнейппа домашнім способом

«Курс Кнейппа» можна провести з добрими наслідками і домашнім, спрощеним способом. При цьому основними ліками є вода, що бризкає з водогону — найдешевші ліки світу. Мабуть, саме тому люди мало уваги звертають на “рідину життя”. Для підтримки життя вода є необхідним елементом, вона бере участь у всіх біохімічних реакціях. Кожна клітина людини й усіх ссавців омивається та очищується рідиною організму, яка містить воду. Людина може жити без їжі кілька тижнів, а без води — заледве кілька днів. Тому чиста вода має величезне значення для людини та її середовища.

Курс за методом Кнейппа ґрунтується на гідротерапії, однак для досягнення кращих результатів пастор Кнейпп рекомендував

також відповідну дієту і трави. Вже тоді він пов'язав у єдине ціле два напрями медицини: профілактику і реабілітацію.

Під час курсу слід відмовитись від м'ясних і надто жирних продуктів за рахунок кисломолочних (кефір, свіжі сирки), більше вживати городини, салатів, соків, мінеральної води, рослинного чаю. Ці продукти не подразнюють вегетативної системи. Крім цього, доцільно взагалі усунути алкоголь, тютюн, каву, чай.

Пристаючи до курсу лікування забезпечте себе коротким гумовим шлангом діаметром близько 20 мм, душем, ванною, широким тазом, двома емальованими відрами, кількома лляними простирадлами і вовняними ковдрами.

Хто має для цього умови, можна розпочати день з бігу по росі навколо дому. Холодні імпульси і рух стимулюють кращу циркуляцію крові — дещо піднімається температура тіла, посилюється дихання, а отже, зростає насичення організму киснем, нормалізується обмін речовин. Подібний ефект можна досягнути також через "тупцювання" у воді або біг по снігу. Ідеальною посудиною для "тупцювання" є ванна, наповнена холодною водою на ширину долоні нижче колін. "Тупцюйте" 1—3 хв., підносячи ноги, як лелека на болоті, — вище рівня води. Із настанням неприємного відчуття поколювання або болі належить припинити вправу і вийти з води. Згорніть воду з ніг, вдягніть вовняні шкарпетки і бігайте по квартирі, щоб зігрілися стопи. Застосовуючи цей метод, можна оберігтися від простуди і катарів. Така вправа, виконана перед нічним спочинком, сприяє відпливу крові від голови, швидкому засипанню і спокійному, здоровому сну.

Втома швидко уступає — без чорної кави, — коли застосовується обмивання передпліч. Ця процедура є також результативним засобом при хворобах кровообігу, серцевих нездужаннях, викликаних ревматизмом. З цією метою слід наповнити мийку чи миску водою (температура 8—18°C). Верхні кінцівки зігнути в ліктях і занурити в воду до половини передпліч на 1—2 хв. Реакція тепла або холоду настає раптово — через 20—30 сек. Належить хвилинку зачекати і закінчити купіль ретельним витиранням кінцівок. Якщо не настало приємне відчуття тепла, слід через

кілька хвилин рухами плечей прискорити кровообіг. Якщо цю процедуру продовжувати довший час, дивним чином поліпшується стан здоров'я хворого, а деколи недуги проходять зовсім.

Можна застосовувати перемінне купання передпліч, що може бути ще результативнішим у своїй дії. Слід заповнити миску водою при температурі 38°C і занурити в ній на 5 хв. верхні кінцівки (як в попередній процедурі). Теплу воду замінити холодною і занурити плечі на 10—15 сек. (Хто має дві миски, може паралельно заповнити їх: одну — теплою, а другу — холодною водою.) Можна повторювати все повністю 2—3 рази і пересвідчитись у блискавичному зникненні втоми.

Результативність терапії пастора Кнейппа — при різних нездужаннях — полягає на викликанні активної циркуляції крові в тканинах. Це досягається холодним, гарячим і змінним купанням ніг, купанням у зіллях (солома вівсяна, хвоя, квіти ромашки або арніки, розмарин і т.ін.), поливанням тіла, передусім колін, стегон і передпліч. Однак правилом повинно бути, щоб ніколи не піднімати тіла холодною водою при відчутті холоду чи при наявності "гусячої шкіри". В такому випадку спочатку розігрійте тіло гімнастичними вправами або гарячим чи перемінним купанням передпліч.

Хто не при звичаєний до холодної води, повинен проводити цю процедуру скорочено. Холодна вода посилює циркуляцію крові в клітинах, що пізніше виявляється у відчутті приємного тепла, розлитого по всьому тілі.

Через обливання різних частин тіла можна подіяти на весь організм. Реакція організму на ці імпульси є тим більшою, чим більшою буває різниця температур води (гаряча і холодна). Для цього рекомендуємо застосовувати найхолоднішу (8°C) або найтеплішу воду (42—44°C).

Обливання змінне доцільно розпочати з гарячої води, а потім — холодною (через 8—10 сек.). Отже, обливання холодною водою триває 8—10 сек. Зміни проводити двічі, залежно від самопочуття можна збільшити зміни до 3—4 разів. Після кожної процедури тіло повинно реагувати легким почервонінням та відчуттям приємного тепла.

стему. Цю процедуру можна повторити кілька разів протягом дня. Обгортати радимо обидві литки водночас. Компрес повинен сягати від кісток до колін: лляний або бавовняний рушник змочити до половини, добре відтиснути воду і загортати спочатку мокрою половиною, потім сухою, під кінець — вовняною хусткою. Компрес тримати 45—60 хв. При високих температурах хворого добре вкрити периною, особливо загорнуті частини. Поза тим, зверніть увагу, щоб ноги перед процедурою не були холодними, в такому випадку їх слід розігріти гарячим купанням ніг або розтиранням рушником.

Чудовим протигриповим засобом є обгортання тулуба. Цей компрес діє потогінно, посилює обмін речовин і знижує температуру. Рекомендуємо його при простудних захворюваннях, грипі, високому артеріальному тиску та порушеному обміні речовин (опасистість).

Загортати тіло слід від пахв до половини стегон (ноги з'єднати). Плечі загортати не радимо, але руки мають лежати вздовж тіла. Для процедури потрібні два лляних простирадла відповідної довжини і вовняна ковдра. Знизу ковдра, на ній сухе простирадло. На сухе кладеться вмочене в холодній воді та добре відтиснуте простирадло. Хворого кладуть на мокре полотно і швидкими рухами загортають спочатку в мокре, пізніше в сухі простирадла і в ковдру, накривши його зверху ще й периною для викликання поту. Потіння починається через 30—60 хв. Потіти належить близько 15 хв. Після цього хворого швидко звільнити (під периною!) від усіх обгортань і витерти чистою ганчіркою, вмоченою в холодній воді з оцтом (з метою закриття пор). Вдягнути суху нічну сорочку, котру слід міняти час від часу, бо хворий і далі потіє.

Можна прискорити виступання поту, подаючи хворому липовий чай або воду з малиновим соком чи з соком чорної бузини. Час тримання компресу залежить від кінцевої мети:

1) холодний мокрий компрес, покладений на ціле тіло з метою зменшення гарячки, можна зняти через 30—45 хв. і в разі потреби процедуру повторити ще раз;

2) холодний мокрий компрес, покладений на ціле тіло або від пахв до половини стегон чи до половини литок з метою викликання поту, зняти через 1,15—2 год. Як правило, через цей час по всьому тілі виступає інтенсивний піт.

Сильне потіння розвантажує нирки, знижує гарячку і видаляє разом з потом токсини, що виникли внаслідок обміну речовин, поправляє також циркуляцію крові в судинах шкіри.

Дію гідротерапії доцільно підкріпити рослинно-овочевою дієтою, багатою фітонцидами (Бутоп — по-грецьки: “рослина”, Caedo — по-латині: “забивати”). До рослин, які містять летючі антисептики і антибіотики, належать передусім часник і цибуля. Червоний буряк, морква, хрін, квашена капуста теж мають антисептичні властивості і рекомендуються особливо при простудах.

Чорниці, в яких фітонциди поєднані з барвниками, діють протизапально в шлунку і кишечнику.

Рослинним антибіотиком є досить поширена декоративна квітка — красоля. Ця рослина походить з Перу і в XVI ст. була привезена до Європи, але на цьому континенті не звернули належної уваги на її лікувальні властивості. Натомість перуанці до бре знали її дію, використовували при лікуванні заражень і гниючих ран.

У 1952 р. красолю вивчали у лабораторних умовах на предмет її антисептичних властивостей. Професор А.Г.Вінтер і його співробітник Віллеке підтвердили, що красоля, як і жеруха, посідає значні антибактеріальні властивості. Уже після споживання 5—10 г листя красолі в організмі людини виробляється своєрідний “газ”, котрий гальмує ріст бактерій тифу, дизентерії, дифтериту, знищує мікроорганізми, що викликають запалення легень. Цей “газ” був присутній в сечі навіть через 9 год. після вживання листків цієї рослини. Крім цього, підтверджені властивості, понижуючі гарячку, посилюючі фагоцитоз, збільшене утворення протитіл і лейкоцитів.

В практиці красолю застосовують при бактеріальному зараженні ниркових мидничок (лоханок) і сечових шляхів, при запаленні бронхів, мигдалин і вух, грипах і простудах. У цих випадках

рекомендуємо кілька разів на день вживати 5—10 г листків красолі (7—10 шт.) у вигляді салатів, котрі за смаком нагадують хрін.

Кропива — теж досконалий рослинний антибіотик. Витяжка з кропиви на горілці помагає здолати грип і запальні стани, якщо її застосувати негайно після зараження — протягом однієї доби!

Настойку з кропиви найкраще готувати влітку. Для підсилення антисептичної дії до неї можна додати також красоллю. Наливка використовується в косметичці: нею натирають шкіру голови, що зміцнює волосся і стимулює ріст волосся, усуває волоссяну лупу. Дим з коренів кропиви діє антибактеріально, навіть на туберкульозні палички, скарлатину і тиф.

Бактеріостатичні властивості мають помідори, завдякуючи цим томатину — складнику помідорів. Крім цього, томатин впливає гальмуюче на клітини новоутворень.

До рослин з антибіотичними властивостями слід зарахувати звіробій. Вчені виділили з плодів звіробою гіперфорин, котрий діє як антибіотик. Звіробій застосовувався при ракових захворюваннях.

Народна медицина застосовує настойку з цієї рослини як ліки для новоутворень стравоходу і печінки. Доза — ложка настійки (100 г квітів залити 500 мл етанолу 70%) на півсклянки молока тричі на день.

Оман, дягель і лопух теж мають антибіотичну дію. Настій з коренів омани посідає протизапальні властивості, обмежуючи розвиток бактерій; частина зв'язків проникає до сечі і справляє протибактеріальну дію. Дягель, крім цього, збуджує організм до вироблення великої кількості інтерферону, що гальмує клітини новоутворень.

Лопух впливає на стафілококову інфекцію. Пастор Кнейпп застосовував відвар з коренів лопуха проти заражень.

Розповсюджений скрізь широколистий подорожник (*Plantago major*) і (*Plantago lanceolata*) теж мають антибіотичні властивості. Рекомендуємо їх при зараженнях шляхів дихання (у вигляді настою або сиропу). Видобутий з подорожника препарат відіграв важливу роль під час другої світової війни, у військових шпиталях.

Деякі рослини відзначаються гірким смаком. Ця гіркота не тільки стимулює виділення великої кількості шлункового соку, збуджує печінку до більшого витворювання жовчі, посилює перистальтику кишечника і зміцнює напругу гладких м'язів матки (що обгрунтовує застосування гіркоти при розладах в місячних циклах у жінок), але крім того декотрі гіркоти є водночас антибіотиками. До них можна зарахувати хміль (*Humulus lupulus*). Присутній в квітках хмелю лупулон діє бактеріостатично на туберкульозні палички навіть у розведеному стані 1:400000.

До гіркот, що діють антибіотично, слід зарахувати і кульбабу (*Taraxacum offic.*).

Лікарі довели, що витяжка з ялини (досить невеликої дози), розлита в лікарняних палатах, вбиває бактерії дифтериту і коклюшу, а розкладені в палатах гілки ялини освіжують повітря і швидко зменшують кількість мікробів у приміщенні. Подібного ефекту можна досягти, вирощуючи в квартирі герань, листя якої виділяє запах, подібний до цитрини, йонізуючи при цьому повітря. Поза тим сушеними листками герані можна ароматизувати будь-який чай, надаючи йому чудового аромату. Результати лабораторних досліджень свідчать, що дубильні речовини, присутні в деяких рослинах, як, наприклад, чорниці (див. підрозділ "Чорниці") характеризуються значною протівірусною дією. Витяжки деяких рослин, що мають дубильні речовини, розведені навіть 1:51200, знищують за 5 хв. віруси в навколишньому середовищі (Г.Фішер).

Антибактеріальна дія ромашки, чебрецю, розмарину, шавлію та деяких інших рослин настільки відома, що немає потреби окремо на них зупинятися.

Частина VII

Життя — це рух

Рух завжди був і залишається біологічною потребою людини, елементарною основою її фізичного і психічного здоров'я, а зростає і натреноване тіло відповідає ідеалові краси. В організмах позбавлених фізичних зусиль, відбуваються патологічні процеси,

такі організми хворіють і швидко старіють. Доведено, що фізичні вправи спроможні повернути організмові його розладнані функції.

Останніми роками катастрофічно зросла кількість хвороб цивілізації: інфаркти, гіпертонія, склероз, повнота (опасистість). Нічого дивного тут немає. Досить порівняти фізичні навантаження людей минулого і наших часів. Бог створив людину, передбачаючи, що вона буде у безперервному русі, і тепер люди мусять страждати через схильність до комфорту і вигод. Тому радимо повернутися до фізичної праці, компенсуючи її недостатність гімнастичними вправами. Ми повинні відчувати потребу в спорті, фізичній роботі, туристичних маршрутах, як відчуваємо потребу в ранковому туалеті.

Найкраще тренуватися вранці, зразу після пробудження; можна — в полудень або ввечері за 2 год. до нічного сну. Радимо обрати таку пору дня, коли час не підганяє і не мусимо поспішати. Не слід тренуватися перед їжею, краще через 2—3 години пізніше.

Рекомендуємо виконувати вправи при відкритому вікні, освітлення повинно бути приємним. Вправи доцільно виконувати на килимі або на вовняній ковдрі. Не слід вправлятися більше години, але не менш 5—10 хв.

Перед вправами треба виробити порядок денний. Передусім слід настроїти на доброзичливість і толерантність щодо оточуючих людей, бо нічого гірше не порушує психічної рівноваги, ніж сутічки, вони викликають стан тривалої напруги, котра особливо сприяє хворобам. Існує чітка взаємозалежність між психічною рівновагою людини та її здоров'ям. Уникайте також пустих, недоречних розмов.

Тренуватися треба щоденно, систематичність у цій справі поправляє здоров'я, надає життєрадісності, застерігає від втоми, регенерує вітальні сили організму, формуючи психічну рівновагу і фізичну витривалість.

Чимало людей скаржаться на "брак часу", зранку до вечора вони безупинно спішать, майже не знаючи відпочинку. Тому вправи радимо такі, які не займають багато часу і "припасовані" до працюючих осіб.

Годинник заведіть на 10 хв. раніше, але не зіскакуйте миттєво з ліжка; хвильку полежіть, розслаблюючи тіло, потім добре простуйтесь і підійдіть до вікна. Широко розчиніть вікно (якщо воно не було відчинене з ночі) і видихніть повітря з легень. Постійно слідкуйте за правильним, ритмічним диханням. Видихайте повітря лише через ніс. За 500 років до н.е. китайський філософ Ляо Тсе рекомендував діафрагмове дихання, яке продсв-жує життя і підтримує людину в доброму здоров'ї; не замінять його ані ліки, ані масажі, ані купання. Навіть найсуворіша дієта не здатна вивести з організму отруйні речовини, якщо не дотримуватися правильного дихання. Нині багато лікарів дотримуються такої самої думки.

Розрізняємо грудне дихання, під час якого при вдиханні повітря розширюється грудна клітина; дихання черевне, коли головну роль виконують рухи черевної перепони і дихання грудно-черевне, або поєднання двох типів дихання в різній пропорції, залежно від індивідуальних звичок людини. Сучасна людина дихає переважно неправильно і уявляє собі, нібито організм сам регулює доплив повітря. Лише тоді, коли з'являється задуха, беремось до запобіжних засобів і боремось з нею через відповідну дієту і ліки. Чи потрібно людям нагадувати, наскільки важливою є справа правильного дихання? Варто йому навчитися.

Сучасна людина дуже рідко застосовує черевне дихання, котре постачає більше 60% усієї кількості повітря, що бере участь в процесі дихання. Переважно дихають лише грудьми. Як же відбувається черевне (діафрагмове) дихання?

Діафрагма — це склеєний шар тканин, що відділяє груди від черевної порожнини. Дякуючи рухам під час дихання вона діє на серце, як масаж, поліпшуючи його роботу і сприяючи кращій циркуляції крові, її допливу до різних частин організму. Можна виконувати вправи на дихання стоячи, сидячи або лежачи. Радимо тренуватися перед дзеркалом або лежачи, щоб краще контролювати правильність окремих дихальних вправ.

Кожну дихальну вправу розпочинайте сильним видихом через ніс. Це "очищувальний" видих, при якому живіт повинен запасти. Щоб контролювати черевно-діафрагмове дихання, обидві

руки покладіть на животі вище пупка. Тепер повільно втягуючи повітря через ніс, рахуйте (про себе) до трьох, випинаючи живіт. Далі — видих, випускайте повітря через ніс, втягуючи живіт (рахуйте до шести). Між першим і другим вдиханням рахуйте до десяти в тому ж самому ритмі, тобто між видихом і вдихом робіть паузу. Чим довша ця пауза, тим ґрунтовнішим і повнішим є наступний вдих. При вдиху відчувається як розтягується черевна порожнина, а при видиху — западає. Змінити цю вправу можна, слідкуючи за рухом живота, поклавши на нього товсту книжку (1—2 кг), котра дає опір при вдиханні. Ви лише контролюєте, щоб повітря, яке вдихається, підіймало живіт (книжку).

Стоячи, сидячи або під час бігу також можна робити такі вправи, наприклад, на вулиці, під час перерви в праці.

При щоденних вправах 7—10 вдихів і видихів цілком досить. Дихальні вправи рекомендовані особливо старшим особам, котрим гімнастичні вправи завдали б трохи клопоту.

Внаслідок обмеженого руху (ми майже не ходимо пішки, користуючись автомобілями, трамваями, автобусами) організм не працює правильно. Необхідно йому забезпечити обов'язковий рух.

Гімнастичні вправи, виконувані щоденно хоча б по кілька хвилин, але систематично, дають більше, ніж примусовий курс похудіння. Вони розслабляють напружені м'язи, зменшують надмірну нервову напругу, збуджують кровообіг, повертаючи силуєтові правильні лінії.

Вставання з ліжка радимо супроводжувати кількома вправами на вирівнювання тіла. При цьому не затримуйте дихання. Вправу починаємо повертанням голови з метою розслаблення шийних м'язів. Розкачуючи головою круги (спочатку п'ять кругів ліворуч, потім п'ять — праворуч), прагнемо, щоб ці круги були якомога більшими. Не слід допомагати рухам голови раменами чи тулубом, бо в цих вправах бере участь лише голова і шия.

Кілька хвилин треба присвятити зміцненню плечового пояса, оскільки протягом дня виконуються лише обмежені рухи (руки повертаються здебільшого в ліктьових ставках). Поступово плечові м'язи ослабляються, лопатки втрачають зв'язки з хребтом, рамена звисають вперед, деформуючи спину. Розслаблення м'язів

відбувається після виконання спеціальних вправ. Ці вправи полягають на підніманні та опусканні рамен: ліве окремо, праве окремо, обидва разом. Виконувати їх треба сидячи, вільно торкаючись кінчиками пальців рук підлоги. Інші вправи з цієї серії полягають на виконванні кругових рухів. Вправи виконувати стоячи і сидячи поволі і швидко.

Правильна поза сидячи сама по собі є майже гімнастичною вправою. Сидячи на підлозі, випростуйте ноги і тулуб. Груди, скеровані до переду, і ноги повинні становити кут 90°. Слідкуйте, щоб не горбитися.

Виконуючи вправи для рук, ніг чи тулуба, дуже важливо пам'ятати про правильне положення.

Сидячи на підлозі і старанно дотримуючи основної пози, описаної вище, слід піднести рамена і розпочати нахилання тулуба вперед, пробуючи висунути його якомога далі; це дуже важливо. Треба набрати гнучкості, щоб, тримаючи коліна рівними, витягнутими руками, кінцями пальців сягати стіп. Йдеться насамперед про розкачування хребта.

У перші дні виконати лише кілька нахилів, пізніше систематично збільшувати їхню кількість. Спочатку зосередити свою увагу на випростуванні колін, потім на схилянні рамен вперед і т.д., не забуваючи про ритмічне і повне дихання. Лягти на спину трохи відпочити, глибоко дихаючи. Виконуючи цю вправу, можна протягом 10—12 тижнів досягти повної рухомості хребта, котрий після 20 років починає ставати негнучким.

Згинання ніг зміцнює м'язи живота і ніг. Треба прийняти основну позу, сидячи з випрямленим тулубом. Встати і сісти, встати і сісти (з прямим тулубом). Ця вправа потребує певного тренінгу, тому виконуйте по 7—10 присідань на день.

У щоденних вправах пам'ятайте про стопи. Порівняно малі стопи повинні "тягати" весь тулуб, тому дбайте про їхню гнучкість та еластичність. Тому треба тренуватися, стоячи на пальцях якомога вище. Коліна і стегна повинні бути при цьому вирівняні та з'єднані. Вправи виконуйте кількаразово аж до відчуття напруженості, потім потрясіть лівою і правою ногою, щоб розслабити м'язи. Для зміцнення стіп використовують вправи: колісання на

стопах, ходіння на кінчиках пальців і виконання "кругів" стопами, що запобігає розширенню вен і збуджує циркуляцію крові в пальцях.

Виконуючи лише ці, вище описані вправи, відчуєте незабаром значне полегшення загального стану. Результатом буде ви-нагорода — високий рівень фізичної витривалості, дотримання доброї кондиції і стрункої постави, що є надійним захистом перед хворобами цивілізації.

Постає питання: чим є хвороби цивілізації і як вони виникають?

Отже, раніше не знали таких подразників, як перенапруження нервової системи внаслідок безперервного поспіху, надмірного шуму, конфліктів і поганих міжлюдських стосунків, психічних напруг, збуджених емоційних станів через надмірність інформації. Зростають вимоги до виконання певних кваліфікаційних обов'язків, людина побоюється втратити власну позицію, не впевнена у майбутньому. Під тиском цих факторів обмежується вплив натуральних чинників рівноваги, не лише метаболічної, а й нервової, якими, зокрема, завжди були рух і контакт з природою. Результатом цього є розлади нерво-гормональної системи. Відповідно дозовані фізичні зусилля повинні сприяти налагодженню відповідних пропорцій між процесами збудження і гальмування. Тому фізичні вправи, рух і спорт — істотні чинники терапії та профілактики.

Однак значення спорту полягає в тому, щоб утримувати тіло у фізичній досконалості, а не в розладах його функцій, як це буває у завжди виснажливому професійному спорті. Наше гасло: займаймося спортом, але розсудливо, уникаючи перевтоми організму; тоді і тільки тоді можна зберегти молодечий вигляд аж до глибокої старості.

До здорового спорту слід віднести:

- 1) гімнастику при відкритому вікні або на вулиці;
- 2) плавання, але відстані не повинні бути занадто великими;
- 3) гру в м'яч, зокрема, теніс, гольф, баскетбол, волейбол, хокей на траві, настільний теніс, футбол, — для приємності, а не для здобуття рекордів;

4) їзду на велосипеді — не тільки в місті, а і на лоні природи;

5) лижі — лише не цілоденно;

6) всякі прогулянки, — але якомога далі від міста;

7) коньки — в межах фізичної витривалості;

8) біг — навкруги дому, по лісі, босоніж, зранку по росі —

в спортивному або легкому костюмі.

"Біг по здоров'я" — добіг до кінця разом з останнім розділом цієї книжки. Багато було пропозицій. Пояснень, тлумачень, висвітлення різноманітних проблем — не менше. Роздуми — за читачем.

Прихильники різних лікувальних методів згідні з тим, що не може бути й мови про один універсальний рецепт для всіх. Якщо одному допоможе психотерапія, іншому — аутотренінг, дієта чи спеціально підібрані дихальні вправи. Однак нехай кожен поставить перед собою питання: для чого живе і як живе...

Молитва на закінчення

Боже Всемогутній, дякуємо тобі з цілого серця за Твою ласку, за опіку і поміч у всіх наших заходах.

Без Твоєї духовної підтримки не було б цієї книжки. Це Твоя заслуга, що її закінчено сьогодні, хоча задумана вона 30 років тому...

Якщо буде на то Твоя Божа воля, хай ця книга служить людям порадою в їхніх стражданнях і буде дороговказом для багатьох — до нового життя і служби для Тебе.

Сопот, 20 січня 1984 р.

ЗМІСТ

Частина I. Людське здоров'я крізь призму історії	9
1. Здоров'я в часі та просторі — Вавілон, Ассірія, Єгипет, Ізраїль, Греція	9
2. Від Середньовіччя до нового часу	13
3. Сучасність і ... нічого нового під сонцем	14
Частина II. Як зберегти здоров'я	
1. Християнська поміркованість у світлі рекомендацій Елен Уайт	16
2. Сім принципів здоров'я	20
3. Більше овочів і фруктів — менше м'яса і цукру	32
4. Чи обов'язково споживати м'ясо?	36
5. Хліб майбутнього	39
6. Значення посту	41
7. Вплив води на організм	44
8. Значення пиття води і трав'яного чаю	47
9. "Ранковий напій"	48
10. "Поживка" — висококалорійна дієтична страва	49
11. Кислотно-лужна рівновага	53
Частина III. Кожен може стати лікарем для себе	58
1. Основні правила харчування	58
2. Система харчування за Ваерлендом і Біржер-Беннером	59
3. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки (понижена кислотність)	62
4. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки (підвищена кислотність)	67
5. Повнота (опасистість)	70
6. Цукровий діабет	72
7. Ревматизм і артрит	73
8. Гіперактивна та гіпоактивна функції щитовидної залози	76
9. Порушення обміну речовин — хвороба сучасної цивілізації	79
10. Хвороби новотвірні	81
Частина IV. Практичні поради з Божої аптеки	91
1. Замість вступу	91
2. "Шведське зілля" — ліки для всіх	93
3. Прополіс (бджолиний клей) та його застосування	97
4. Таємниця бурштину	101
5. Алое	103
6. Зілля що лікує хвороби серця	106

7. Рослини, що застосовуються при хворобах печінки та жовчних шляхів	108
8. Рослини, що лікують хвороби нирок і сечового міхура	111
9. Жарознижувальні рослини	116
10. Кровотамувальні рослини	118
11. Рослини протизапальні, антисептичні та нейтралізуючі отруту	119
12. Рослини лікують кровоточиві вузли	122
13. Зілля проти поносу	124
14. Очищувальні рослини	125
15. Заспокійливі рослини	126
16. Кухонні приправи з рослин	128
Цибуля	128
Часник	129
Хрін	129
Ялівець	130
Кмин	130
Кріп	131
Майоран	131
Гірчиця	131
Любисток	132
17. Кухонна сіль	132
18. Лікувальна городина	134
Капуста	136
Столові буряки	139
Селера	140
Петрушка	141
Морква	142
19. Зілля надзвичайної сили	145
Нагідки лікарські	145
Кропива	151
Хвощ польовий	153
Кульбаба лікарська	154
Аір, або татарське зілля	156
Чорниця	157
20. Вирощування лікарських рослин на присадибній ділянці	158
21. Як, коли і де збирати лікарські рослини?	162
22. Сушіння та зберігання лікарських рослин	177
Частина V. Рослинно-омолоджуюче лікування	177
1. Весняний дієтичний курс	177
2. Рослинні креми для обличчя	181

Частина VI. Водолікування за рекомендаціями В.Прісініца і пастора С.Кнейппа	184
1. Загальні зауваження	184
2. Натуральна гідротерапія при алергічних захворюваннях	186
3. Курс лікування за методом С.Кнейппа домашнім способом	189
4. Лікування без антибіотиків	192
Частина VII. Життя — це рух	196
Молитва на закінчення	201

Редактор Головіна Т.
Художнє оформлення Сокирко А.Ф.
Технічна редакція Влязло А.Й.
Коректор Шевченко М.М.

Підп. до друку. 06. 05. 94. Формат 60x84 1/16. Папір
друк. № 3. Друк офсетний. Ум. др. арк. 5,92.
Ум. фарбо-відб. 6,36. Облік.-вид.арк. 10,73.

Зам. № 6883.

МПП «Анфас»

Київ 152, вул. Серафимовича 7/2, к.7

Фірма «ВІПОЛ»

252151, Київ, вул.Волинська, 60